ورزش

سید مؤمن "ساداتی"

ورزش

نویسنده: سید مؤمن ساداتی

۱۳۸۰هـ ش/۲۰۰۱ع

شناسنامهء کتاب

نام کتاب : ورزش

نویسنده : سید مؤمن «ساداتی»

طرح پشتی : محمد شکیب افضلی

ناشر : اداره ء کتابخانه های سیار اریک

شماره ء مسلسل : ٦٥

طبع اول : ١٣٨٠ هـ.ش، توسط ناشر، پشاور

تیراژ : ٥٠٠ جلد

تعداد صفحات : ٨٠

سایز : ٥ ,١٣ × ٢١ سانتی متر

آدرس ناشر : خانه نمبر دوم ، رحمان بابا رود ،

پست بکس ١٠٨٤ یونیورستی تاون - پشاور

تیلفون: ٤٥٣١٦-٤٤٣٩٢-٤٥٣٤٧

فکس ٩١-٨٤٠٤٧١٠

پُست الکترونیکی aric@brain.net.pk

کمپوز و طبع : احمد پرنتنگ پریس ، تیلیفون ٢١٥٥٤٠

محل توزیع وفروش: دفتر اکبر (اداره ء هماهنگی کمک ها برای افغانها)

بسم الله الرحمن الرحیم

مرکز منابع نشراتی و اطلاعاتی اکبر (اریك) از چهار سال به این سو پروگرام ارسال کتابخانه های سیار را به ولایات افغانستان روی دست گرفته است. کتابخانه های سیار که به شکل صندوق های فلزی ساخته شده اند، در محل خاصی گذاشته می شوند. مردم منطقه کتاب ها را طور عاریت میبرند، میخوانند و به مردم گرد و نواح خویش می شنوانند.

وقتی تمام کتاب های کتابخانه در منطقه خوانده شد، کتابخانه به منطقه دیگری انتقال داده می شود و یا تعدادی از کتاب های جدید به آن علاوه گردیده در همان محل باقی میماند.

ما تلاش ورزیده ایم برای کتابخانه های سیار کتاب ها و نشراتی را گرد آوریم که زبان نگارش آن ساده و روان بوده، مطالب مورد نیاز مردم را داشته باشد تا آنها را در زنده گی روزمرهٔ شان در مسایل دینی، اجتماعی، اقتصادی، تعلیمی، تربیتی، صحی، تاریخی، فنی، مسلکی و ... کمك رساند.

ما در پهلوی پروگرام کتابخانه های سیار، این سروی را نیز انجام میدهیم که مردم به چه نوع آثار و مواد نیاز دارند و آرزومند مطالعهٔ کدام موضوعات و مطالب اند. ما نخست کوشش می نماییم تا مواد و کتاب های تقاضا شده را از منابع مختلف (کتاب فروشی ها، مراکز نشراتی) تهیه و خریداری کنیم. در صورت عدم موجودیت آثار و مواد مطلوب در مراجع مذکور، اریك تلاش میورزد تا با تألیف، ترجمه و چاپ

آثار مورد نیاز این خلاء را پر نماید. به منظور تحقق این هدف از سه سال قبل کار برای چاپ و نشر کتاب های مورد نظر خواننده گان آغاز شده و از آن زمان تا اکنون اداره ٔ کتابخانه های سیار اریك با تشریك ساعی مؤسسات محترم همکار، در این راستا گامهای استواری برداشته و فعالیت های ثمر بخشی را به انجام رسانیده است.

برای کار بهتر و سیستماتیك هیأتی مشترك از نماینده گان اداره ٔ اریك وعده یی از محققان و نویسنده گان انتخاب گردیده اند تا مراحل پلانگذاری، آماده ساختن، چاپ و انتشار کتاب های مطلوب را که توسط مؤلفان و نویسنده گان ماهر و مسلکی تالیف میشود، مشترکاً به پیش برند.

این هیأت متشکل از همکار صمیمی افغان ها خانم نانسی هچ دوپری، سید محی الدین هاشمی، خواجه غلام جیلانی شبل، محمد شکیب افضلی و محمد رفیع است.

ما از خواننده گان عزیز خویش در دهات و شهر های مختلف کشور که از کتابخانه های ما مستفید می گردند توقع داریم که نیازها، خواهشها پرسش ها و پیشنهادات خویش را بفرستند و از نویسنده گان و عالمان وطن تقاضا می کنیم که در این راه با ما همگام گردند تا بتوانیم برای مردم خود کتاب های بهتر و مفید تری را تقدیم نماییم.

با احترام

(اداره ٔ کتابخانه های سیار اریك)

فهرست

عنوان ——————— صفحه

مقدمه ۱

بخش نخست:

ورزشهای ملی

- بزکشی ۳
- نیزه بازی ۶

بخش دوم:

بازی های ورزشی بین المللی

- فتبال ۸
- والیبال ۱۶
- باسکتبال ۲۳
- هندبال ۲۷
- هاکی ۲۹
- تینس ۳۱
- پنگ پانگ ۳۳
- بدمنتون ۳۵
- پهلوانی ۳۶
- جمناستك ۴۳
- بایسکل رانی ۴۵
- آببازی ۴۹
- اتلتیك خفیفه ۵۳
- وزن برداری ۵۹

عنوان ——————— صفحه

- بوکس ۶۱
- پرورش اندام ۶۳

بخش سوم:
جشن های جهانی ورزشی

- بازی های اولمپیک ۶۵
- جام جهانی فتبال ۷۱
- فدراسیون ها و اتحادیه های بین مللی ورزشی ۷۳

مقـــدمـــه

تربیهء بدنی و سپورت جزء تربیه عمومی مردم بوده، در انکشاف روابط کلتوری، اقتصادی،سیاسی وفرهنگی جوامع بشری رول مهم دارد.

هدف اساسی سیستم تربیت بدنی تکمیل نمودن و بهتر ساختن وضع صحی تمام افراد جامعه، انکشاف استعداد های جسمی، دماغی، روحی و تکمیل نمودن عادات و رسوم پسندیدهء زنـــده گی به مقصـــد حفظ نوامیس ملی و دفاع از خاك و وطن در بـــرابـــر دشمـــنان خارجی می‌باشد. ولی به هر صورت سپورت سفیر صلـــح میباشد و مرز های سیاسی را به رسمیت نمی شناسد.

ایجاد کنندهء تربیه بدنی مردم میباشند، زیرا مجبوریـــت هـــای زنده گی انسان ها را وادار ساخت تا فعالیت ها و کارهای خود را وسعت دهند. تمام سپورت های امروزی توسط مردم در اوقات نامعلوم به وجود آمده و برای حفظ و تکمیل آن صدها سال وقت صرف شده است.

نخستـین چیزیکه مشکلات زنده گی را مرفوع ساخته و فعالیت های روزانه را آسان می سازد، تربیـهء بدنی است. هم چنان سپـورت و ورزش برای شـخص خوش طبـعی و فـرحت را بار آورده غم و اندوه را برکنار میسازد.

برای بهـتـر ورزش نمودن لازم است کـه اساسات ورزش به صـورت علمی و فنی دانسته شود. اگر علاقه مندان سپـورت و رهنما های تربیت بدنی یا ترینرانی که در کلب های ورزشی در رشتـه های مخـتلف ورزش مصـروف تمرینات اند، از اصول ورزش بی اطلاع باشند، کارشان آنقدر

مؤثر نخواهد بود. زیرا بالای جوانان که در سن و سال رشد و انکشاف قرار دارند تمرینات سپورتی تأثیر زیاد دارد. هرگاه رهنمای تربیت بدنی به اوصاف وجود ورزشکار و اثرات ورزش مورد نظر بلدیت نداشته باشد، نتیجهء کارش منفی خواهد بود. از این رو داشتن معلومات ابتدایی در مورد بازی های ورزشی لازم میباشد.

در کتاب حاضر که بنابر تقاضای ادارهء محترم کتابخانه های سیار اریك و برطبق رهنمود ایشان تحریر گردیده است، کوشیده شده تا معلومات مختصر ولی جامع و همه جانبه در رابطه به انواع مختلف بازی های ورزشی ارایه شود. پذیرفتنی است که اگر منظور آموختن و آموختاندن کامل بازی ها و ذکر خصوصیات و مشخصات آن ها باشد، برای هر رشته از بازی های ورزشی کتابی با حجم بزرگ ضرورت است.

درین کتاب مشخصات کلی بازی های سپورتی برای توضیح معلومات در مورد آن ها، ذکر شده است. کتاب شامل سه بخش عمده است. در بخش اول بازی های مشهور افغانی بزکشی و نیزه بازی معرفی گردیده است. در بخش ثانی در مورد ورزش های بین المللی معلومات ارایه شده و در بخش سوم توضیحات کوتاه در مورد تورنمنت های جهانی آمده است.

با ابراز سپاس از ادارهء کتابخانه های سیار اریك که زمینهء نگارش و چاپ این کتاب را فراهم نمودند و تشکر از بورد ایدیتوری آن اداره که در تمام مراحل تحریر کتاب مرا یاری رسانیده اند، امیدوارم این کتاب کوچك برای شما مفید باشد.

والسلام

سید مؤمن «ساداتی»

بخش نخست

ورزشهـــای ملـــی

بزکشی

بزکشی یکی از بازی های باستانی افغانستان است که درمیان مردم علاقه مندان زیاد دارد. تاریخ ایجاد بزکشی را به زمان لشکر کشی های سکندر مقدونی ارتباط میدهند. روایت است که در آن وقت پهلوانان آریایی بالای لشکر دشمن شبخون می زدند و افراد دشمن را زنده زنده از اردوگاه های شان با خود می بردند.

بعد ها این مهارت جنگی شکل ورزش را به خود گرفته و برای سرگرمی و نمایش انجام می شد. محل ایجاد این بازی صفحات شمال کشور میباشد و بیشتر در ولایات بلخ، جوزجان، سمنگان، بدخشان، تخار، کندز، بغلان، فاریاب و پروان رواج دارد.

برای انجام بزکشی پهلوان یا سوارکار که به نام چاپ انداز یاد میشود، در سوار کاری مهارت داشته و پس از مشق و تمرین های مشکل توانمندی اشتراک در مسابقات را حاصل می کند.

وسیلهء بازی بزکشی یک رأس گوساله می باشد که پس از ذبح و صفایی داخل بطن آن برای بیست و چهار ساعت درمیان آب گذاشته میشود تا مقاومت پوست آن بیشتر شده و در جریان مسابقه از هم ندرد، وزن گوساله بین ۳۰ تا ٤٥ کیلوگرام می باشد.

ساحهء میدان بزکشی محدود نمی باشد ولی از جانب ریاست

اولمپیك افغانستان حدود میدان مربع ۳۵۰×۳۵۰ متر و حدود میدان مستطیل ۳۰۰×۳۵۰ متر تعین گردیده بود. انجام مسابقه در میدان های ورزشی عمومی (به مساحت میدان فتبال) و در داخل ستدیوم ها هم امکان پذیر است. در میدان بزکشی دایره ء برداشت، دایره ء حلال و بیرق نقاط بارز می باشند.

گوساله در وسط دایره ء برداشت قرار داده میشود و چاپ اندازان سوار بر اسپ در اطراف آن حلقه می زنند، با اشاره ء حکم کوشش برای برداشتن گوساله آغاز می گردد.

وقتی گوساله از زمین برداشته شد باید از دور بیرق که عموماً در یك پهلوی میدان نصب میباشد، عبور داده شده و به دایره ء حلال انداخته میشود. عبور دادن گوساله از بیرق یك نمره و رسانیدن آن به دایره ء حلال دونمره دارد. امکان دارد که هر سه نمره را یك تیم حاصل کند یا نمره ء دور بیرق را یك تیم و نمرات رسانیدن آن به دایره ء حلال را تیم دیگر به دست آورد.

در بیشتر مواقع دایره ء برداشت و دایره ء حلال همان یك دایره میباشد. یعنی گوساله از همان دایره برداشته شده و پس از عبور از بیرق دوباره به همانجا رسانیده می شود.

مسابقات بزکشی بین دو تیم و چندین تیم دایر می گردد. در صورتیکه مسابقه بین دو تیم باشد از هر تیم ده نفر چاپ انداز در آن اشتراك می نمایند. در مسابقات دسته جمعی از هر تیم پنج نفر سوارکار اشتراك میداشته باشد. در مسابقاتی که در ولایات دایر می گردد بیشتر وقت ها تیم ها وجود نمیداشته باشند و چاپ اندازان برای کسب افتخار انفرادی سعی و تلاش می نمایند.

مسابقات بزکشی به مناسبت روزهای ملـــی، اعیاد، جشن ها، ختنه سوری و عروسی برگـــزار مـــیشود. در کابل مســـابـــقات بزکشی در چمن حضوری، غازی اســـتدیوم، چمن بگرامی و در ولایت بلخ در دشت شادیان برگزار می گردید. جایزهء برنده گان تفنـــگ، اســـپ، شتر یا پول نقد میباشد.

بزکشی یك ورزش مشکل و خطرناك بوده و در جریان آن چاپ اندازان و اسپ ها زخمی میشوند وحتی خطر مرگ هم وجود دارد.

اسپ های بزکشی از نسل های مخصوص بوده و از هنگام تولد تا سن بلوغ تحت شرایط خاص تربیه و تغذیه می گردند. ارزش اینگونه اسپ ها بسیـار زیاد بوده و مـالکان آن حـاضر نمی شـوند اسپ بزکشی را با لوکس ترین موتر ها تبادله نمایند.

به استناد کتاب قاموس جغرافیایی افغانستان قبل از تدوین مقررات بزکشی به جای دایرهء برداشت یك گودال حفر می شد و لاش بز یا گوساله در آن انداخته شده سوارکاران بالای آن هجوم می آوردند.

اسپ بزکشی به صورت عموم ملکیت بای ها و سرمایه داران میبود که برای تربیه و پرورش آن یك نفر مهتر را استخدام می کردند و برای مسابقه در اختیار چاپ انداز قرار می گرفت.

نیــزه بــازی

نیزه بازی هم یکی از بازی های ملی و باستانی کشور ما میباشد که مردم آنرا بسیار می پسندند. همان گونه که بزکشی در شمال کشور طرفداران زیاد دارد، نیزه بازی در مناطق جنوبی از محبوبیت زیاد برخوردار می باشد. مردان ولایات پکتیا، پکتیکا، غزنی و خوست بیشتر به آن می پردازند.

نیزه بازی توسط مردان نیرومند و قوی اجرا میشود. در مورد پیشینهء تاریخی آن گفته شده است که این بازی برای پرتاب تیرهای دراز بالای لشکر دشمن و ضربه زدن به دشمنان در میدان محاربه ایجاد شده است. بعضی ها عقیده دارند که نیزه وسیلهء شکار بوده است.

امروز نیزه بازی برای نمایش و تفریح به مشابهء یك ورزش پرطرفدار اجرا می شود. نیزه بازی در میدان های وسیع اجرا میشود. جریان بازی توسط حکم نظارت میشود.

برای اجرای مسابقه میخ های چوبی به فاصله های معین در زمین فرو برده میشود. بازیکنان سوار بر اسپ از خط آغاز که حدود دو صد متر با میخ ها فاصله میداشته باشد به سرعت طرف میخ ها می تازند. در جریان دوش سریع اسپ ها، دهل چی ها با صدای بلند دهل مینوازند و نیزه بازان حرکات جالب و دلچسپی را اجرا می کنند. وقتی نزدیك میخ ها رسیدند، با سرعت و مهارت نوك نیزه را که از آهن نوك تیز ساخته شده می باشد به میخ فرو می کنند و با قوت بازو میخ را از زمین بیرون

می کشند. هر بازیکن که تمام میخ ها را از زمین بکشد ، برنده شمرده میشود. طول نیزه که از چوب های مقاوم یا بانکس ساخته میشود دو متر بوده و قطر آن حدود ده سانتی متر میباشد. نوك نیزه با آهن رخ دار و تیز پوشیده شده می باشد. نیزه بازی بیشتر در ایام اعیاد، جشن ها، میله ها و مراسم عروسی انجام میشود. در کابل در روزهای تجلیل از جشن استقلال در چمن حضوری مسابقات نیزه بازی دایر می گردید.

بخش دوم

بـازی هــای ورزشــی بیــن المللی

فتــبال

فتبال یکی از پرطرفدارترین ورزش ها میباشد. برای بازی فتبال لقب سلطان سپورت را داده اند. این ورزش در کشور انگلستان ایجاد شده و اولین بار به صورت رسمی روز ۲۶ اکتوبر سال ۱۸۶۳ع در لندن بازی شد. در سال ۱۸۷۸ویسل (اشپلاق) در قضاوت قبول شد. در سال ۱۸۸۲ع انداخت توپ با دست از خطوط جانبی به کار برده شد. در سال ۱۸۹۱ع فدراسیون بین المللی فتبال (فیفا) در فرانسه تشکیل گردید و فتبال جهان شمول شد.

میدان فتبال:

میدان فتبال مستطیل شکل بوده طول آن از ۹۰ تا ۱۲۰ متر و عرض آن از ٤٥ تا ۹۰ متر میباشد. برای مسابقات بین المللی باید طول آن ۱۰۰ تا ۱۱۰ متر و عرض آن ٦٤ تا ۷۵ متر باشد.

خطوط طول میدان را به نام خطوط جانبی و خطوط عرض میدان را به نام خطوط گول یاد می کنند. عرض این خطوط نباید از ۲۱ سانتی متر بیشتر باشد. میدان فتبال توسط خط مرکزی به دو حصهء مساوی

تقسیم میشود. در مرکز میدان یك دایره به شعاع ۹ متر ترسیم میگردد. در نقاط تقاطع خطوط جانبی و خطوط گول یاکنج های میدان فتبال چار بیرق و درانجام های خط مرکزی دوبیرق دیگر نصب می گردد.

میدان گولکیپر:

از حصهء داخلی پایه های گول به هر دو طرف آن و به طرف داخل میدان به اندازهء ۵,۵۰ مترخط اندازی می گردد. هم چنان از حصهء داخلی پایه های گول به هر دو طرف و به طرف داخل میدان به اندازهء ۱۶,۵۰ متر خط گرفته میشود که این ساحه را به نام میدان جزا یاد می کنند. از قسمت های مرکزی گول به جانب میدان به فاصلهء ۱۱ متر یك نقطه رسم می شود که به نام نقطهء پنالتی یاد میشود. همین نقطه را مرکز قرار داده یك قوس به شعاع ۹ متر ترسیم می گردد که انجام های قوس آن با خط میدان جزا وصل می گردد. در چار کنج میدان نقاط تقاطع خطوط عرض و طول میدان را مرکز گرفته به شعاع یك متر قوس ترسیم می نمایند. ساحهء داخل این قوس ها به نام کارنر یاد می شود.

گول:

گول عبارت از دو پایه و سرانداز میباشد. ضخامت پایه ها و سرانداز از ۱۲ سانتی متر بیشتر نمی باشد طول گول ۷,۳۲ متر و بلندی آن ۲,٤٤ متر میباشد.

توپ:

توپ فتبال دو طبقه دارد: رویهء چرمی که به نام کَوُر یاد میشود و طبقهء داخلی رابری که بلیدر گفته میشود. توپ کروی بوده محیط آن از ٦۸ تا ۷۱ سانتی متر و وزن آن از ۳۹٦ تا ٤۵۳ گرام میباشد.

بازیکنان فتبال:

هر تیم فتبال دارای یازده نفر عضو می باشد. ترینر می تواند در جریان بازی سه نفر از پلیران خود را تبدیل کند. بازیکنان با بنیان، نیکر جراب و بوت مخصوص فتبال (شینکاك) ملبس بوده، لباس گولکیپر از لباس سایر اعضای تیم فرق میداشته باشد.

مسابقهء فتبال:

وقت مسابقهء فتبال ۹۰ دقیقه است که در دو میدان ٤٥ دقیقه یی صورت می گیرد. بعد از هر میدان بازی ۱۰ دقیقه تفریح می باشد. جریان بازی توسطِ یك نفر رفری (حکم) و دو نفر لین مین نظارت میشود. لین مین ها با بیرق های دست داشته در امتداد خطوط جانبی میدان قرار داشته و رفری را معاونت می نمایند.

مسابقه بعد از قرعه اندازی با اشپلاق رفری آغاز می گردد. بعد از تفریح میدان های هر دو تیم تبدیل می گردد.

نتیجهء بازی:

توپ وقتی گول محسوب می شود که از خط بین دو پایهء گول به صورت کُلی بگذرد. برندهء مسابقه تیمی شناخته میشود که تیم مقابل را بیشتر گول زده باشد. هرگاه تعداد گول های هر دو تیم مساوی باشد بازی مساویانه خاتمه می یابد. اما در مسابقات نهایی (فاینل) اگر در وقت معینه گول های هر دو تیم مساوی باشد، برای شان ٤٥ دقیقه وقت اضافی داده میشود اگر در جریان وقت اضافی هم بازی مساویانه پایان یابد در آن صورت برای هر تیم حق پنج شوت پنالتی داده میشود.

بعضی اصطلاحات فتبال:

آفسید:

اگر یکی از پلیران در جریان حمله جانب گول تیم مقابل از تمام بازیکنان تیم حریف پیشتر حرکت کند و داخل میدان جزای تیم مقابل شود، آفسید گرفته میشود.

اوت:

در صورتیکه توپ از خطوط جانبی میدان به کُلی خارج شود، اوت گفته میشود. از طرف هر تیمی که اوت می شود تیم مقابل آن توپ را به میدان می اندازد. در وقت اوت انداختن باید بازیکن در خارج خطوط میدان قرار داشته باشد، پاهایش از زمین بلند نشود و توپ را با دو دست بیاندازد.

پنالتی:

شوت یازده متری که در اثر فول در داخل خط جزا توسط رفری داده میشود به نام پنالتی یاد میشود. در وقت شوت پنالتی همه بازیکنان در خارج میدان جزا بوده و باید از توپ ۹ متر فاصله داشته باشند.

کارنر:

اگر توپ از طرف تیم مدافع از خط گول خود شان اوت گردید، کارنر صورت می گیرد. از هر طرف گول که توپ کارنر شود شوت کارنر از همان سمت صورت می گیرد.

سیستم های مسابقات:

مسابقات فتبال به صورت عموم به دو سیستم صورت می گیرد: لیك و ناك اوت. در سیستم لیك مقام هر تیم به صورت درست و حق

بینانه تعیین می گردد ولی وقت زیاد را در بر می گیرد. مسابقات در سیستم لیك طبق این فورمول اجرا می شود:

$$X= A(A-1) \quad 2$$

A عبارت از تعداد تیمها بوده و X روزهای مسابقه را نشان میدهد.

در سیستم ناك اوت جریان مسابقات وقت کمتر را در بر می گیرد اما مقام هر تیم به صورت درست و حق بینانه تعیین نمی گردد. فورمول سیستم ناك اوت این است:

$$(A-2)^{n} .2$$

A تعداد تیم ها و n یك طاقت را نشان میدهد که وقتی 2 را در آن ضرب نماییم حاصل آن از تعداد تیم ها زیاد نشود.

نکات چند راجع به تاریخ فتبال در افغانستان:

در افغانستان فتبال همراه با ورزش های دیگر اروپایی در عصر سراجیه و به دست آموزگاران خارجی در مکاتب راه یافت. اولین کسانیکه پا به میدان فتبال گذاشتند عبارت بودند از: آقای عبدالهادی داوی، عبدالطیف(مهاجر) و چند تن دیگر. این ورزشکاران که شاگردان مکتب بودند در میدان قلعهء حشمت خان به تمرین فتبال می پرداختند. در سال ۱۹۲۳ع و ۱۹۲٤ع مطابق ۱۳۰۲-۱۳۰۳هـ ش چهار تیم فتبال در کابل ساخته شد:

۱- تیم فتبال مکتب حبیبه.

۲- تیم فتبال مکتب استقلال.

۳- تیم مها جران.

٤- تیم تفریح که اعضای آن جوانان غیر مکتبی بودند.

آمریت تیم تفریح را آقای داوی به عهده داشت. میان این تیم ها غالباً مسابقات برگزار می شد. در مسابقات روزهای جشن استقلال که در پغمان برگزار میشد، پادشاه وقت نیز حضور میافت. در میان بازیکننده گان این زمان کسانی چون سردار محمد داود، داکتر محمد ظاهر، خان محمد خان، عدالت، داکتر اسمعیل(علم)، جنرال محمدآصف، سردار اسدالله سراج، سناتور شکور ولی، حسن کریمی و فاروق سراج شرکت داشتند. در سال ۱۳۱۳هـ ش کلپ فتبال محمودیه از طرف فارغ التحصیلان مکاتب تأسیس شده بود. در سال ۱۳۲۰هـ ش کلپ آریانا به وجود آمد.

اولین بار تیم فتبال افغانی در سال ۱۳۱۲هـ ش با تیم فتبال هندوستان در کابل روبرو شد. اعضای تیم فتبال افغانی عبارت بودند از: خان محمدخان، عدالت، مولوی محمد صدیق، جنرال سید کریم، غلام علی، حسن کریمی، عبدالغفور تاجر، محمد حکیم و احمد شاه. این مسابقه به مناسبت استقلال آن سال در چمن حضوری برگزار شد. این مسابقه نخستین مسابقه با یك تیم خارجی بود. تماشاچیان زیاد برای دیدن این مسابقه گرد آمده بودند. بازی یك در برابر سه به نفع تیم هندوستان پایان یافت.

در سال ۱۳۱٦هـ ش تیم فتبال افغانستان برای اولین بار به خارج رفت یعنی تیم محمودیه به هندوستان رفت. در ۱۸ مسابقه اشتراك کردند که در ۸ مسابقه غالب در ۷ مسابقه مغلوب و در سه مسابقه مساوی ماندند. هم چنان در سال ۱۳۲٤هـ ش تیم آریانا باز هم به هندوستان رفت که در ۲٦ مسابقه سهم گرفتند. در ۱٤ مسابقه غالب در ۸ مسابقه مغلوب و در ٤ مسابقه مساوی ماندند.

اعضای برجستهء این تیم عبارت بودند از: داکتر فتاح نجم، داکتر عبدالستار، عبدالغنی اثر، عبدالغفور اثر، سرور ایوبی، حیدر اعتمادی، عزیز احمد اعتمادی، غلام فاروق، محمد شعیب، غفور و عبدالاحد.

هنگامیکه سال ۱۳٤۸هـ ش فرارسید افغانستان تصمیم گرفت که به المپیای جهانی که در لندن برگزار میشد یك تیم فتبال بفرستد. همان بود که یك تیم برگزیده شده به لندن رفت. در المپیای لندن تیم افغانی دو مسابقه داد، نخست باتیم مصر و بعد با تیم لوگزامبورگ.

در سال ۱۳۲۸هـ ش بنا به دعوت مقامات ایرانی تیم آریانا به آن کشور رفت که در ایران سه مسابقه نمود، در یك مسابقه غالب و در دو مسابقه مغلوب شد. در تیم افغانی کسانی چون وحید اعتمادی، داکتر غلام محمد نژند، حمید مبارز، انور کندهاری، غفور اثر عضویت داشتند.

در سال ۱۳۳۷هـ ش باز هم تیم منتخبهء معارف به آمریت داکتر محمد عمر وردك وسناتور شکورولی در جشن جوانان به شوروی وقت رفت. در سال ۱۳٤۰هـ ش تیم منتخبهء کابل به ریاست شکورولی به چین رفت و در چهار مسابقه شرکت کرد که در سه مسابقه شکست خورد و در یك مسابقه مساوی شد.

ناگفته نباید گذاشت که افغانستان در سال ۱۳۱۵هـ ش به عضویت فدراسیون جهانی فتبال در آمد و در سال ۱۹٤۵م عضویت کُن فدراسیون آسیا را قبول کرد.

ورزش فتبال با وجود فرود و فراز های سیاسی و اجتماعی در افغانستان محبوبیت خود را حفظ نموده و همیشه طرفداران خاصی داشته است. همین اکنون هم تیم های متعدد فتبال در مرکز و ولایات کشور

فعال بوده و بعضی از ترینران افغانی در سطح جهان به حیث حکم بین المللی شناخته میشوند؛ از جمله استادان سابقه دار ورزش فتبال:

سید ضیاء (مظفری) ترینر تیم میوند و حکم بین المللی، نجیب الله (میاکارگر) ترینر تیم کابل (الف) علی جواد (عطایی) ترینر تیم کابل (ب) و معاون حکم بین المللی، میر علی اصغر (اکبری) ترینر کلپ شعاع و حکم بین المللی و عبدالوکیل (عاطفی) حکم چهارم را نام برده می توانیم. پلیران نخبهء فتبال که همین اکنون عضویت تیم کابل الف را دارند این ها می باشند:

نجیب الله و سید طاهر اعضای تیم کلپ میوند، رحیل، خسرو و محمد هارون اعضای تیم پامیر، مصطفی و حامد اعضای تیم میوند، علی و احمد ضیاء اعضای تیم کلپ کابل. علاقه مندی، کوشش و تمرینات متداوم فتبالران افغانی به ما امیدواری میدهد که آیندهء این ورزش در کشور ما درخشان است.

والیبال

والیبال نخست توسط یك نفر امریکایی به نام ویلیم مارگین در سال ۱۸۹۵ ع مطابق ۱۲۷٤ هـ ش در شهـر شیکاگـوی امریکا به وجود آمد. در آغاز این بازی شکل امـروزی را نداشت. یك سال بعد از آن برای والیبال قوانین محدودی وضع شد. مرحلهء انکشافی والیبال تا سال ۱۹۲۰ع ادامه داشت. طی این مدت بازی مذکور به شکل یك بازی مروج در آمد.

در سال ۱۹۰۰ع کانادا و کشورهای آسیایی، در سال ۱۹۱٤ع ایتالیا و انگلستان و در سال ۱۹۲۰ع مردم شوروی سابق با والیبال آشنایی پیدا کردند. اولین مسابقهء والیبال میان کشورهای آسیایی در سال ۱۹۱۳ ع برگزار شد.

اصول و طرز بازی والیبال

میدان والیبال:

میدان والیبال به شکل مستطیل بوده طول آن ۱۸ متر و عرض آن ۹ متر می باشد. اگر بازی در جمنازیوم یا سالون های سر بسته اجرا می شود، باید ارتفاع سقف کمتر از هفت متر نباشد. عرض خطوطی که در اطراف و وسط میدان کشیده می شود پنج سانتی متر می باشد.

در قسمت وسطی میدان یك خط انداخته می شود که توسط آن میدان به دو حصهء مساوی تقسیم می گردد. این خط به نام خط وسطی

یاد می شود و هر تیم در یك جانب آن بازی می کند. در هر یك از بخش های دوگانهء میدان والیبال به فاصلهء سه متر از خط وسطی یك خط دیگر کشیده می شود که فاصله بین این خطوط و خط وسطی را به نام میدان یا خط حمله یاد می کنند. در این قسمت توپ پاس داده و شوت می شود. هم چنان دفاع تیم مقابل هم در این خط صورت می گیرد. قسمت عقبی میدان شش متر می باشد.

جال والیبال:

بالای خط مرکزی میدان والیبال یك جال به طول ۹,۲ و عرض یك متر بر دو پایهء عمودی نصب می شود. سوراخ های جال والیبال ۱۰×۱۰ سانتی متر می باشد. بلندی جال برای مردها ۲,۴۳ متر و برای زن ها ۲,۲٤ متر می باشد.

توپ:

توپ والیبال از دو قسمت تشکیل شده است که قسمت خارجی آن از چرم نازك و حصهء داخلی آن از رابر می باشد. توپ یك رنگ بوده محیط آن از ٦٥ تا ٦٧ سانتی متر و وزن آن از ۲٦۰ تا ۲۸۰ گرام می باشد.

بازیکنان:

تعداد بازیکنان هر تیم والیبال شش نفر می باشد که سه نفر در خط حمله و سه نفر دیگر در محوطهء عقبی میدان بازی می کنند. هر تیم می تواند شش نفر بازیکن احتیاطی هم داشته باشد که در وقت ضرورت به جای بازیکنان اولی داخل میدان گردیده می توانند.

اعضای تیم والیبال لباس مخصوص ورزشی داشته و پاهای شان را با کرمچ های نرم که میخ نداشته باشد، می پوشانند.

طرز بازی:

مسابقهء والیبال پس از اشپلاق رفری با سرویس آغاز می گردد. سرویس عبارت از آغاز بازی است و برای سرویس نمودن پلیر سرویس کننده در جای سرویس در خارج میدان قرار گرفته، توپ را بالا می اندازد و بعد با ضربه زدن توسط یك دست آنرا به میدان حریف ارسال می کند. سرویس در صورتی درست شمرده می شود که توپ بالا انداخته شود و با دست سرویس کننده تماس نماید. قبل از تماس توپ با دست یکی از پیلران تیم مقابل، سرویس کننده حق ندارد داخل میدان شود. هر تیم حق دارد بعد از آنکه توپ وارد میدان شان شد سه بار با توپ تماس نمایند. یك پلیر نمی تواند دوبار به صورت مسلسل به توپ تماس نماید. در صورتیکه توپ به زمین نخورد با تماس سوم باید به میدان حریف ارسال گردد.

اگر توپ به زمین تماس کند، اعضای تیم بیشتر از سه بار با توپ تماس نمایند، توپ توسط دست پلیر گرفته شود، توپ به قسمتی از وجود پلیر پایینتر از کمر تماس کند، یك پلیر دوبار پیهم با توپ تماس کند، توپ به خارج میدان پرتاب شود، یا پلیر در موقع شوت یا زدن توپ از کدام چیزی برای اتکای خود استفاده کند، تیم سرویس کننده سرویس را می بازد و تیم مقابل یك نمره به دست می آورد. جریان بازی توسط رفری یا داور مسابقه کنترول می شود. رفری بالای چوکی بلندی روبروی جال والیبال قرار گرفته و جریان مسابقه را بررسی می کند. در مسابقات جدی یك نفر رفری دیگر در مقابل رفری اصلی قرار می گیرد و دو نفر دیگر هم در انتهای دو طرف میدان والیبال می ایستند و با حرکت دادن بیرق های که دارند با داور مسابقه همکاری می نمایند.

برد و باخت:

در مسابقات والیبال هر تیمی که از پنج دور مسابقه سه دور آنرا ببرد و یا از سه دور مسابقه دو دور آنرا ببرد فاتح یا برنده شناخته میشود. در گذشته برای بردن هر دور مسابقه هر تیم که پانزده نمره به دست می آورد به شرط آنکه با تیم حریف دو امتیاز یا بیشتر از آن فاصله می داشت برنده شناخته می شد. اگر هر دو تیم ۱٤-۱٤ امتیاز به دست می آورد بازی تا زمانی ادامه پیدا می کرد که یك تیم دو امتیازی پی در پی به دست آورد. تغیرات جدید در قوانین بازی والیبال که در سال ۱۹۹۹ع تعدیل گردیده است:

این تغیرات را (R.P.S) ریلی پاینت سیستم (۱) یعنی سیستم اخذ نمرات متداوم یا مسلسل می نامند. تیم ها می توانند در مسابقات قوانین جدید ذیل را دنبال نمایند:

۱- یك تیم وقتی صاحب امتیاز شده می تواند که دوبار مسلسل توپ را به نفع تیم خود انجام دهد تا وقتی که سرویس به دست تیم امتیاز گیرنده باشد.

۲- در صورتیکه مسابقات از پنج سه باشد، از میدان اول الی چارم نمرهء آخری دو میدان (لاس پاینت)(۲) ۲٤ نمره تصویب شده است. برای میدان پنجم کمافی السابقٌ نمرهء آخری ۱۵ تعیین گردیده است.

۳- تیم وقتی بالای تیم مقابل برنده می شود که تفاوت نمرات شان در رسیدن نمرهء نهایی یعنی آخرین نمره دو باشد، در صورتیکه تفاوت یك نمره باشد میدان بازی ادامه پیدا می کند.

٤- این قوانین در سال ۱۹۹۹ با جایزهء بزرگ برای اولین بار به سطح عالی در جاپان صورت گرفت.

---

(۱) Really Point System.

(۲) Last point

۵- (بازیکن لبرو) بازیکن مدافع یا بازیکن مرکزی حق شوت، سرویس و دفاع را ندارد. البته این بازیکن با تغییر لباس نسبت به بازیکنان دیگر شامل مسابقات می گردد. در میدان بازی این بازیکن می تواند که با پلیرهای دیگر در خط دوم جای خود را عوض نماید.

٦- سرویس در صورتیکه با جال تماس نماید و داخل میدان حریف گردد، بازی ادامه پیدا می کند ولی این مقرره تا اکنون تصویب نشده است و در مرحلهء امتحان قرار دارد. این مقرره در ماه می سال ۲۰۰۰ع در بورد فنی فدراسیون بین المللی والیبال مورد بررسی قرار گرفت.

۷- تماس در نیت (جال) از طرف پلیر: در صورتیکه پلیر در حالت بازی کردن با توپ نباشد قسمتی از جسم آن با جال به تماس گردد خطا و فول شمرده نمی شود.

۸- تایم اوت: در مسابقات رسمی بین المللی و یا مسابقات جهانی والیبال گرفتن تایم اوت ها قرار ذیل است:

الف: از میدان اول الی چارم گرفتن یك تایم اوت که وقت آن ۳۰ ثانیه است، مجاز می باشد.

ب: دو تایم اوت تخنیکی زمانی صورت می گیرد که نمرهء تیم ۸ و یا ۱٦ باشد، وقت آن هفت ثانیه قید گردیده است.

ج: در میدان پنجم دو تایم اوت که وقت آن سی ثانیه تعیین گردیده است تیم ها می توانند از آن استفاده نمایند.

۹- وقفه بین میدان ها:

الف: وقفه بین ختم میدان اول وشروع میدان دوم سه دقیقه تعیین گردیده است.

ب: وقفه بین میدان دوم و شروع میدان سوم ده دقیقه تعیین شده است.

۱۰- رنگ توپ: توپ به هر رنگ که باشد بازی ادامه می یابد ممکن است توپ یك یا سه رنگ باشد.

والیبال در افغانستان:

بازی والیبال در افغانستان در اوایل قرن بیستم عیسوی رواج یافته و مورد علاقمندی جوانان قرار گرفته است. اولین مسابقهء والیبال افغانی در خارج کشور در سال ۱۳۱٤هـ ش در شوروی سابق صورت گرفته و اولین بار تیم افغانی در مسابقات آسیایی در جاگارتا سهیم گردیده است.

اعضای تیم ملی و کابل الف والیبال در سال ۱۳۵۲ تا ۱۳۵۸هـ.ش این ها بودند: صوفی عبدالحمید صوفی زاده، عطاءالله (غفوری)،عبدالله نوابی، عبدالقدیر، محمد ایوب، آدم خان، تجلی، حمید منگل، محمد طاهر،ولایت خان رحمت الله خوازك، جانعلم، باز محمد و میاداؤود شاه.

اعضای تیم ملی از سال ۱۳۵۸ تا ۱۳۶۵ این ها بودند:

بختاور شاه، سید منور شاه، عبدالحکیم، محمد احسان، فیض محمد، محمد داؤود، محمد عزیز، عبدالعزیز، مظفر، محمد هارون، احمد فرید، رفیق الله، محمد امین.

اعضای تیم ملی از سال ۱۳۶۵ هـ ش الی اکنون:

سید قلندر شاه، سید عالم شاه، رفیق الله، بصیر، احمد ولی، یما، محمد حکیم، عبدالجبار، وحید، محمد یوسف، وارث، محمود، محمد هارون و احمد نوید.

ورزش والیبال در افغانستان با وجود فرود و فراز های سیاسی و اجتماعی محبوبیت خود را حفظ کرده و طرفداران خاص داشته است. همین اکنون هم تیم های متعدد والیبال در کشور فعال بوده و تعدادی از تربنران افغانی در سطح جهان به حیث حکم بین المللی شناخته می شوند.

تربنران و حکم های ورزیده‌ء کشور از سال ۱۳۶۰ هـ ش به این سو این ها اند:

عبدالله نوابی، عطاء الله غفوری، صوفی عبدالحمید، سید منور شاه، محمد نادر، عبدالغفور، خطاب الله، شاه محمود، ولایت خان و منگل.

باسکتبال

باسکتبال هم یکی از رشته های دلچسپ ورزشی است که مانند فتبال و والیبال از شهرت خوب بر خوردار بوده طرفداران و علاقه مندان زیاد دارد.

این بازی که یك ورزش سریع و پر هیجان است، در سال ۱۸۹۱ع مطابق ۱۲۷۰ هـ ش توسط جیمزناسمیت در امریکا به وجود آورده شده است. در ابتداء بازی شکل منظم نداشت. ولی بعد از ترتیب مقررات آن توسط جیمزناسمیت شکل بهتری به خود گرفت. به اساس همین مقررات در سال ۱۸۹٤ع قانون خاص باسکتبال در امریکا انتشار یافت.

مرحلهء اولی انکشاف این ورزش بین سال های ۱۸۹۲ تا ۱۹۱۸، مرحلهء دوم آن از سال ۱۹۱۹ تا ۱۹۲٤ع و مرحله سوم آن بعد از سال ۱۹۳٦ که باسکتبال رسماً شامل مسابقات اولمپیك گردید، صورت گرفت. مسابقات نمایشی باسکتبال برای معرفی این بازی در سال ۱۹۰٤ع هنگام برگزاری اولمپیای چارم در شهر سنت لویس امریکا صورت گرفت. نخستین مسابقهء آسیایی باسکتبال در سال ۱۹۱۳ع در مانیلا دایر شد. اولین مسابقهء باسکتبال زنان در سال ۱۹۲۳ع در فرانسه صورت گفت. اولین مسابقات قهرمانی باسکتبال جهانی در سال ۱۹۳۸ در روم دایر شد که در نتیجهء آن تیم ایتالیا به مقام قهرمانی رسید. در سال ۱۹٤۸ع حدود پنجاه کشور عضویت فدراسیون جهانی باسکتبال را داشتند.

ورزش باسکتبال در افغانستان در سال ۱۳۲٤هـ ش با تشکیل یك تیم در لیسهء حبیبیه آغاز گردید. این تیم را یك معلم امریکایی رهنمایی می کرد. بعد ها باسکتبال شهرت بیشتر کسب نموده و تعداد زیاد محصلان پوهنتون و شاگردان مکاتب به آن علاقه گرفتند. میدان های آن در اکثر مکاتب و ادارات موجود است.

باسکتبال در میدان محدود با ۲٦ متر طول و ١٤ متر عرض انجام می شود. در وسط میدان باسکتبال یك دایره به شعاع ۱,۸ متر رسم می شود طوریکه خط میانهء میدان این دایره را هم به دوحصهء مساوی تقسیم می کند.

همچنان دو نیم دایرهء دیگر در قسمت انتهایی در گوشهء میدان زیر حلقه های گول ترسیم می گردد. حلقهء باسکت یا به اصطلاح گول باسکتبال متشکل از حلقهء آهنی است که روی یك تختهء ۱,۸۰ × ۱,۲۰ متر در انتهای دو طرف میدان روی پایه ها نصب می گردد. این پایه ها باید در خارج میدان باشند. از حلقه به درازی چهل سانتی متر جال آویزان می باشد تا هنگام گول شدن و عبور توپ، توپ به خوبی دیده شود. شعاع دایرهء مرکزی میدان باسکتبال ۱,۸۰ متر و قطر آن ۳,٦۰ متر می باشد.

فاصلهء خط شارت از عرض میدان به اندازهء ۵,۸۰ متر می باشد. بلندی پایه ها از سطح زمین تا قاعدهء تحتانی تخته ۲,۷۵ متر می باشد. بلندی پایه ها تا حصهء آخر تخته ۳,۹۵ متر می باشد.

مستطیلی که در داخل تخته ترسیم می گردد طول آن ۵۹ سانتی متر و عرض آن چهل و پنج سانتی متر می باشد. توپ باسکتبال را در سابق از چرم می ساختند اما حالا از هر چیزیکه ساخته شده باشد رویهء

خشن رابری میداشته باشد. محیط توپ ۷۵ تا ۷۸ سانتی متر و وزن آن ۶۰۰ تا ۶۵۰ گرام تعیین شده است. هر تیم باسکتبال دارای پنج نفر بازیکن می باشد که یك نفر آن سر تیم است. هر تیم می تواند تا هفت نفر بازیکن احتیاطی هم داشته باشد.

مسابقه با حضور تمام اعضای تیم شروع می شود و آغاز مسابقه با جمپ بال صورت می گیرد. هنگام جمپ بال رفری در وسط دایرهء میانهء میدان قرار گرفته و دو نفر از بازیکنان هر دو تیم را در دو نیمه دایره قرار می دهد و توپ را بالا می اندازد. هر کسی که توپ را گرفت بازی را به نفع تیم خود ادامه می دهد.

هر توپ که از داخل نیم دایره به حلقه انداخته می شود دو نمره دارد. هر توپ جزایی یا پنالتی یك نمره دارد. قابل یاد آوریست که اگر توپ از خارج دایرهء زیر حلقهء گول به ثمر برسد، سه امتیاز محاسبه می گردد.

مسابقهء باسکتبال در دو میدان بیست دقیقه یی انجام می شود. در وسط هر دو میدان ده الی پانزده دقیقه تفریح می باشد. اگر مسابقه مساوی پایان یابد، عموماً پنج دقیقه وقت اضافی برای ادامهء مسابقه داده می شود. یکي از قوانین مهم باسکتبال این است که باید بازیکن هر تیم که توپ را به دست آورد در ظرف سه ثانیه برای گول زدن تلاش کند و توپ را شوت نماید. اگر توپ بیش از سه ثانیه بدون حرکت نگهداشته شود، فول است و رفری توپ را به تیم مقابل می دهد.

جریان مسابقهء باسکتبال توسط دو نفر رفری یا حکم در داخل میدان و یك نفر وقت گیرنده و یك نفر منشی یا نمره دهنده نظارت می شود. از جملهء دو نفر رفری داخل میدان یك نفر شان نظر به لیاقت به حیث رفری اول تعیین می شود.

بعضی اصطلاحات باسکتبال:

دریبل:

عبارت از زدن توپ به زمین و پیشبردن آن است، بدون آنکه بادو دست گرفته شود. یعنی توپ باید به نوبت با دست راست و دست چپ دریبل شود.

رینگ:

هرگاه توپ با دو دست گرفته شود پلیر همرای توپ بدود، رینگ گفته می شود.

دبل دریبل:

وقتی که یك پلیر دریبل کننده بعد از آنکه توپ را با هر دو دست خود بگیرد، دو باره توپ را دریبل کند، دبل دریبل گفته می شود.

هنـــدبـــال

بعد از رواج و محبوبیت فتبال که بیشتر توسط مردان بازی می شد. نیلسن یکتن از معلمان تربیت بدنی دنمارك که می خواست برای دختران هم بازی هیجان انگیزی وجود داشته باشد، در سال ۱۸۹۸ع ۱۲۷۷هـ ش ورزش هندبال را به وجود آورد.

از اینکه در این بازی توپ توسط دست زده می شود نه ذریعهء پا، نام آنرا هندبال گذاشته اند. بعد ها مردان متوجه شدند که بازی هندبال شایستهء آنان هم است، لذا به آن رو آوردند.

فدراسیون جهانی هندبال (I.H.F) در سال ۱۹۲۸ع به وجود آمد و در سال ۱۹۳۶ع هندبال شامل بازی های المپیایی گردید. در جریان سال های جنگ دوم جهانی این بازی متوقف گردید. ولی بعد از مدت سی سال در سال ۱۹۷۲ع بار دیگر در برنامهء بازی های اولمپیا شامل شد.

مقررات و ترتیب اجرای مسابقات:

بازی هندبال در یك میدان چهار ضلعی که دارای ٤٠ متر طول و ۲۰ متر عرض می باشد، بازی میشود. در دو انجام طول میدان گول ها قرار میداشته باشند. گول دارای سه متر عرض و دو متر بلندی می باشد. پایه ها و سرانداز گول باید چوبی باشند و با دو رنگ مختلف مانند سیاه و سفید رنگ آمیزی شوند. مانند بازی فتبال در هندبال هم میدان گول کیپر وجود دارد که در مقابل گول به فاصلهء شش متر و عرض سه متر خط اندازی میشود و در برابر آن یك نیم دایره به شعاع ٦ متر ترسیم می گردد. فاصلهء پنالتی در هندبال ۷ متر میباشد.

میدان هندبال از وسط توسط یك خط موازی با خطوط گول به دو

حصهء مساوی تقسیم می شود. در چارگوشهء میدان مانند بازی فتبال قوس های کارنر هم ترسیم می گردد. وقت مسابقه برای زنان ۵۰دقیقه یعنی دومیدان ۲۵دقیقه یی و برای مردان ۶۰ دقیقه یعنی دو میدان ۳۰ دقیقه یی می باشد. بعد از ختم میدان اول مدت ده دقیقه تفریح داده میشود. مسابقه بعد از قرعه کشی و انتخاب توپ و میدان با اشپلاق رفری آغاز می گردد. در وقت شروع بازی اعضای هر دو تیم در نصف میدان قرار میداشته باشند و اجازه ندارند که کمتر از سه متر با خط مرکزی میدان فاصله دا شته باشند.

در جریان بازی انداختن، ضربه زدن، تیله کردن، توقف دادن و قپ نمودن توپ با دست ها صورت می گیرد. اگر بازیکن باسر، تنه، سینه، ران و یا زانوی خویش بازی کند فول نمی باشد. هرگاه توپ با پای بازیکن پایانتر از زانو تماس کند فول است. بازیکن حق ندارد که در وقت در دست داشتن توپ بیشتر از سه قدم حرکت کند. یا باید توپ را پاس دهد و یا دریبل کرده حرکت نماید، دریبل توسط هر دو دست مجاز است. گولکیپر می تواند توپ را توسط دست و پا بزند. توپ وقتی گول شمرده میشود که تمام محیط توپ در حالت لول خوردن و یا در حالت حرکت در فضا خط گول را عبور نموده و داخل گول گردد. وقتی رفری اعلان می کند که توپ گول است، بازی از مرکز میدان دوباره آغاز می گردد.

جریان هر مسابقه توسط دو نفر رفری در میدان، یك نفر نظارت کنندهء وقت و یک نفر سکرتر نظارت میشود، رفری ها مسؤلیت مساویانه دارند.

بازی هندبال نیز مانند هر بازی سپورتی دیگر دارای اصطلاحات مخصوص میباشد. اصطلاحات، حکمیت و سگنال ها برای آن است که حکم ها برای ابلاغ فیصلهء خویش به اصطلاح واحد ضرورت دارند.

هـــاکـــی

هاکی هم یکی از ورزش های جالب و پر طرفدار است. جای پیدایش این بازی نیم قارهء هند وانمود شده است. هاکی دو گونه بازی میشود. یکی روی سبزه و دیگری روی یخ.

هاکی روی یخ تحت مقررات خاص، بیشتر در کشورهای سرد بازی میشود اما با پیشرفت علم و تکنالوژی برای میدان های هاکی روی یخ در ستدیوم های سرپوشیده یخ مصنوعی هم ساخته می شود. هاکی روی سبزه در میدان وسیعی که مشابهت زیاد با میدان فتبال دارد بازی میشود. هر تیم هاکی دارای یازده نفر بازیکن میباشد. در تیم هاکی یك تعداد بازیکنان احتیاطی هم میباشند که در وقت ضرورت به جای بازیکنان اصلی شامل مسابقه شده می توانند.

گول هاکی ۳,٦٦ متر طول و ۲,۱٤ متر ارتفاع میداشته باشد. گول باید توسط جال پوشانیده شود. توپ هاکی سخت بوده و دارای ۱۵٦ تا ۱٦۳ گرام وزن می باشد.

بازیکنان هاکی با یك چوب مخصوص که به نام ستك یاد میشود، بازی می کنند. مسابقهء هاکی هفتاد دقیقه بوده یعنی در دو میدان ۳۵ دقیقه یی جریان می یابد. بعد از هر میدان مدت پنج دقیقه تفریح داده میشود.

مسابقه توسط رفری داخل میدان و لین مین ها که در دو طرف میدان با بیرق های دست داشته قرار می داشته باشند نظارت می شود.

در بازی هاکی تعداد گول های زده نمبر بازی را نشان می دهد. هر تیمی که تعداد بیشتر گول بزند برنده شمرده میشود. از اینکه بازی هاکی خطرناك است و امکان دارد که ضربه های وارد شده بالای توپ به جان گولکیپر اصابت نماید از اینرو گولکیپر هاکی دارای لباس مخصوص و مقاوم میباشد. بازی هاکی در گذشته در افغانستان هم طرفدارانی داشت و در میدان های ورزشی کلوپ عسکری کابل میان تیم های مختلف مسابقات جدی و دوستانه دایر می شد. اما محبوبیت هاکی در مقایسه با سایر ورزش ها چندان قابل توجه نبود.

تـــینس

تنیس یکی از جمله بازی های خوب است که در دنیا از شهرت زیاد برخوردار است. تینس که به تدریج انکشاف یافته امروز در جملهء مقبولترین ورزش ها قرار دارد.

این بازی که در میدان هموار و خط کشی شده با توپ و ریکت، یك نفری و دونفری بازی می شود، در اوایل دههء ۷۰ قرن نزدهم از امتزاج چند بازی دیگر که مشابهت زیاد با تینس داشتند، توسط یك نفر صاحب منصب انگلیس به نام وینگ فیلد ایجاد شد. آن وقت تینس در میدان سبزه زار بازی میشد و نام آنرا لادن تینس گذاشته بودند. اکنون این بازی طور معمولی در میدان مخصوص بازی میشود و به صورت ساده تینس گفته می شود.

دندهء تینس به نام ریکت یاد می شود که قسمت کاسهء آن توسط نخ نایلونی مصنوعی بافته می شود. طول ریکت ۷۱ سانتی متر میباشد اما وزن آن ثابت نیست. به صورت عموم وزن آن از ۸ تا ۱۵ اُونس می باشد. یك اُونس مساوی ۲۸,٤ گرام است. توپ تینس که به نام توپ هفت پوسته هم یاد می شود از ٥٦,٧ تا ٥٨,٥ گرام وزن داشته و محیط آن ٦,١٦تا ۳٥,١٦سانتی متر میباشد.

میدان تینس هموار و مستطیل شکل بوده برای بازی یك نفری دارای ۲۳,۷۷ متر طول ۸,۲۳ متر عرض و برای بازی دو نفری دارای ۲۳,۷۷ متر طول و ۱۰,۹۷ متر عرض می باشد. سطح میدان تینس از

چوب، خاك، چمن یا کانکریت ساخته شده می تواند در وسط میدان تینس یك جال به عرض ۹۱ سانتی متر از سطح زمین قرار دارد که با پایه های فلزی به وسیلهء کیبل یا ریسمان محکم میشود.

برای مسابقهء تینس زنان و مردان بازی های جداگانه دارند. بعضی اوقات مسابقات مختلط نیز صورت میگیرد. مسابقهء تینس برای زنان در سه دوره و برای مردان در پنج دوره برگزارمی شود. در مسابقات زنان هر کس از سه دوره دو دوره را ببرد، او برنده است. در مسابقات مردان برنده کسی است که از پنج دوره سه دوره را ببرد.

مسابقهء تینس با گیم ها وست ها جریان پیدا می کند. هر ست دارای شش گیم است و هر گیم شامل به سر رسیدن سه توپ است. بردن توپ اول و دوم هر کدام پانزده امتیاز و توپ سوم دارای ده امتیاز می باشد. وقتی که توپ سرویس یا شوت شود و حریف آنرا دفاع کرده نتواند، توپ به زمین اصابت نماید، برای آن امتیاز قایل می شوند. تبدیلی سرویس و نوبت آن مانند بازی های دیگر است.

حالا اگر هر یك از بازیکنان زودتر موفق به بردن شش گیم شود او برندهء یك سیت مسابقه شناخته میشود. بیشتر اوقات سوال پیدا می شود که چرا برد هر توپ تینس ده یا پانزده نمره دارد؟

در گذشته ها مردم فرانسه در مقابل بردن هر توپ بازی های (ژ و - دو - پوم) و (لانگ - پوم) که اساس بازی تینس از آن ها گرفته شده، به ترتیب پانزده- پانزده و ده سانتیم می پرداختند، (سانتیم یك بر صدم حصهء فرانك واحد پول فرانسه است.) ترتیب نمرات همانطور باقی مانده است. قابل تذکر است که امروز هیچ کس به خاطر پول تینس نمی کند و در برد و باخت آن کدام شرط بندی نمی نمایند.

پنگ پانگ

کلمهء پنگ پانگ به مفهوم تینس روی میز بوده و آن بازی است که در سال ۱۸۸۰ع ایجاد شده و بالای میز انجام می گیرد.

میز پینگ پانگ ۲,۷۵ متر طول ۱,۵۲ متر عرض، ۲,۵ سانتی متر ضخامت و ۷۷ سانتی متر ارتفاع دارد. خطوطی که روی میز برای تقسیم و نشانی میدان ترسیم می گردد، دارای ۲ سانتی متر عرض میباشد. این خطوط در داخل میدان شمرده می شوند.

در وسط میز یك جالی به ارتفاع ۱۶ سانتی متر نصب می گردد. میز پنگ پانگ هموار بوده و از چوب ساخته میشود.

توپ پنگ پانگ مدور و پلاستیکی بوده، در داخل آن هوا وجود نمیداشته باشد. محیط توپ ۱۲ سانتی متر میباشد.

ریکت پنگ پانگ دارای دو حصه میباشد که دستهء آن ده تا دوازده سانتی متر و کاسهء آن هژده سانتی متر طول دارد. ریکت از چوب چند طبقه یی ساخته میشود که به روی آن رابرنرم خاردار سرش میشود.

مسابقات پنگ پانگ به صورت یك نفری و دو نفری مقابل هم صورت می گیرد. مسابقات زنان و مردان جدا جدا برگزار می گردد. مسابقات مختلط نیز دایر شده می تواند.

مسابقات پنگ پانگ شامل پنج میدان است، هر کس که سه میدان را ببرد ، برندهء مسابقه شناخته میشود . هر میدان بازی متشکل از ۲۱ نمره است. وقتی یک تیم بابه دست آوردن ۲۱ نمره غالب شمرده می شود که تفاوت نمره های هر دو تیم کمتر از ۲ نمره نباشد. قبل از آغاز مسابقه از طرف رفری میدان میان هر دو تیم قرعه کشی میشود. تیم برندهء قرعهٔ حق دارد که توپ یا میدان را انتخاب کند.

بـــدمنـــتون

بدمنتون عبارت از توپی است که دارای پرَ می باشد. در حصهء آخری توپ این بازی پرها به شکل سبد نصب می باشد. قسمت اصلی توپ که به آن ضربه وارد می گردد از چرم یا رابر ساخته میشود. وزن آن چهار ونیم تا هفت گرام می باشد.

ریکت بدمنتون دارای دستهء چوبی بوده و حلقه یا کاسهء آن جالی بافته شده از نایلون می باشد. وزن ریکت آن از ۱۳۵ تا ۱۹۰ گرام و طول آن ۶۷ تا ۶۸ سانتی متر می باشد.

بازی بدمنتون طور انفرادی و جوره یی یعنی یك مرد یا یك زن مقابل یك مرد یا یك زن و دو زن و دو مرد مقابل دو زن و دو مرد صورت می گیرد.

میدان بازی بدمنتون برای بازی انفرادی ۱۳,۴۰ متر طول و ۵,۱۸ متر عرض داشته طول جال آن ۶,۱۰ متر ارتفاع جال ۱,۵۰ متر عرض جال ۷۵ سانتی متر میباشد. میدان بازی جوره یی هم مانند میدان انفرادی است، تنها عرض آن ۶,۱۰ متر می باشد.

پهـــلوانـــی

پهلوانی از جمله‌ء سپورت های ثقیله است که تاریخ ایجاد آن به قدمت تاریخ حیات انسان میرسد. این ورزش در همه ادوار تاریخ طرفداران و علاقه مندان زیادداشته و قهرمانان آن از محبوبیت خاص در اجتماع برخودار بوده اند.

هدف عمومی پهلوانی بهتر ساختن وضع داخلی و خارجی بدن و آموختن فنون مبارزه است. پهلوانی برای انسان شخصیت، شجاعت، اخلاق نیکو، حس وطن دوستی، اتکأ به نفس و مقاومت می بخشد.

پهلوانان حقیقی کسانی اند که اخلاق سپورتی داشته، از قدرت و توانمندی سپورتی خود تنها برای تمرینات ورزشی و انجام مسابقات استفاده نمایند و از خود نمایی و غرور دوری جویند.

پهلوانی دارای انواع و اقسام گونه گون است. در سطح جهانی چهار نوع پهلوانی به رسمیت شناخته میشود:

۱ - پهلوانی کلاسیکی یا گریگرومن:

این نوع پهلوانی در قرن نزدهم میلادی در فرانسه به وجود آمده و در سال ۱۸۹۶ ع بار اول شامل مسابقات اولمپیا گردید. اولین مسابقات جهانی پهلوانی کلاسیك در سال ۱۹۲۱ع و اولین مسابقه‌ء اروپایی آن در سال ۱۹۲٤ع دایر شد.

در این نوع پهلوانی گرفتن و اجرای تخنیك های ورزشی تنها بالاتر از کمر مجاز است. گرفتن از پاها فول شمرده میشود.

۲- پهلوانی آزاد:

این پهلوانی در انگلستان ایجاد شده و بعد ها به سایر ممالك راه یافته است. پهلوانی آزاد در سال ۱۹۰٤ع شامل مسابقات اولمپیا گردید. در پهلوانی آزاد اجرای تخنیك های ورزشی آزاد بوده و گرفتن از پا و مبارزه با پا مجاز میباشد.

۳-پهلوانی جودو:

پهلوانی جودو در جاپان به وجود آمده و در آغاز دارای انواع مختلف بود. در فعالیت های تخنیکی آن تکان ها، جمپ ها، وارد نمودن ضربات دردناك به وجود حریف شامل بود. اما بعد ها توسط یك نفر طبیب جاپانی مقررات و تخنیك های آن اصلاح و تنظیم گردیده، از حالت خطرناك و نامناسب به حالت بهتر و پذیرنده تر تبدیل شد. اولین مسابقات آن در سال ۱۹۵٦ع دایر شد. اینگونه پهلوانی در روی دوشك ۱۰×۱۰ متر با ضخامت ۱۰ سانتی متر اجرا میشود.

۴- پهلوانی سمبو:

این پهلوانی از ترکیب و امتزاج بعضی تخنیك های پهلوانی آزاد، کلاسیکی، جودو و سایر تخنیك های پهلوانی به وجود آمده و در سال ۱۹۸۰ع شامل بازی های اولمپیا گردیده است.

دوشك پهلوانی در مسابقات بین المللی به شکل دایره وی بوده و مساحت آن ۹ متر مربع میباشد. دوشك پهلوانی از اسفنج ساخته شده و به چهار حصه تقسیم می شود: دایرهء مرکز دوشك به قطر یك متر برای آغاز مسابقه، ساحهء فعال به قطر ۷ متر محل مبارزه، ساحهء غیر فعال دایرهء دیگر به فاصله یك متر از ساحه فعال، ساحهء حفاظتی برای جلوگیری از حوادث یك فاصلهء دو متری در اطراف دو شکنمدنظر گرفته

می شود. مدت مبارزه در زور آزمایی کشتی آزاد و کلاسیکی ۹ دقیقه میباشد که در سه مرحلهء سه دقیقه یی انجام میشود. بعد از اختتام هر مرحله یك دقیقه تفریح داده میشود. اگر شکست قبل از پایان ۹ دقیقه رخ دهد، پیروزی با ضربه محسوب می گردد ولی هر گاه مسابقه تا ۹ دقیقه ادامه پیدا کند، برد و باخت به امیتاز است.

برای آنکه پهلوانان حریف برای مسابقه انتخاب شوند، وزن کشی صورت می گیرد. وزن نمودن پهلوانان چار ساعت قبل از مسابقه و در حالی صورت می گیرد که آن ها صرف یك نیکر یا مایو به تن داشته باشند.

جریان مسابقات پهلوانی توسط رفری و هیأت قضات نظارت می شود. این هیأت را فدراسیون های ملی پهلوانی هر کشور و یا مؤسسهء دایر کنندهء مسابقات انتخاب می کنند. در مسابقات بین المللی انتخاب هیأت ژوری از صلاحیت فدراسیون بین المللی پهلوانی است.

پهلوانی در افغانستان:

ورزش پهلوانی در افغانستان هم مانند همه جای دنیا تاریخچهء طولانی دارد و در همه ادوار حیات مردم پیوسته به حیث بخشی از کلتور و فرهنگ مردم این کشور موجود بوده است. داستان های حماسی و قصه های فولکلوری افغان ها مشحون از کار روایی ها و کارنامه های پهلوانان است. شاهنامهء فردوسی و بسا کتاب های دیگر ما را با نام پهلوانان اساطیری چون رستم، سهراب، افراسیاب و ... آشنا می سازد.

در افغانستان بر علاوهء آنکه سپورت پهلوانی به گونهء عصری تحت نظر فدراسیون ملی پهلوانی و کمیته ملی اولمپیك انجام و تشویق می

گردد، انواع پهلوانی های محلی با نام و طرز اجرای مخصوص هم مروج است. افغانها پهلوانی را کُشتی می گویند. کشتی های بند و بغل، چپنکی، غورسی و... از جمله پهلوانی های خاص افغانستان است.

از آنجاییکه پهلوانی در افغانستان سابقهء طولانی و محبوبیت تاریخی دارد، بیجا نخواهد بود که در این جا ذکری از پهلوانان مشهور کشور طی بیشتر از یکصد سال گذشته بنماییم و بعضی مسابقات جالب آنرا یاد آوری کنیم:

در زمان سلطنت امیر عبدالرحمن خان (۱۲۵۹ تا ۱۲۸۰هـ ش) پهلوانی در افغانستان مورد توجه بود و حتی بعضی اوقات شخص امیر هم برای تماشای آن حاضر میشد. از پهلوانان مشهور آن زمان پهلوان اکرم ده افغانانی و پهلوان بابه قادر بود که باری در حضور امیر در باغ بابر باهم کشتی گرفتند. اما طرز مسابقه و زور آزمایی آن ها مورد پسند عبدالرحمن خان قرار نگرفت و امر کرد هر دو را از هرکاره بیرون کردند.

مسابقهء جالب دیگر از خیر چاریکاری با میرزاجان بینی حصاری بود که در حضور امیر عبدالرحمن خان صورت گرفت. طی این مسابقه خیر چاریکاری بعد از هفت دقیقه تلاش از دست میرزاجان گرفت و او را تقریباً چار متر دور تر پرتاب کرده و چِت به روی زمین خواباند. امیر عبدالرحمن خان که قوت او را دید او را نزد خود خواسته و پرسید: چقدر زور داشته خواهی بود؟ خیر گفت: قربان دیگرش را نمی فهمم من چرمگر هستم و به جان تنهای خود می توانم پوست یك فیل را آش بدهم. تصادفاً در همان روز ها یك فیل مرده بود. امیر امر کرد که پوست آنرا آش بدهد. خلیفه خیر چاریکاری فیل را پوست کشید و پوست آنرا آش داده در ظرف ۱۲ یا ۱۳ روز تحویل داد و انعام قابلی دریافت کرد.

در عصر امیر حبیب الله خان (۱۲۸۰ تا ۱۲۹۸هـ ش) پهلوانی رونق تازه یافت. از پهلوانان معروف آن وقت آته رحمی چاروار دار که اهل هزاره جات بود و در کابل میوه فروشی می کرد، جمعهء چهار کلاه، آغا جان قره دشمنی، خلیفه عزیز چتری (او را از این سبب چتری می گفتند که چتری بردار امیر حبیب الله بود.) رمضان مشهور به بچهء رجو، پهلوان قادر پوپلزایی، یوسف بچه از کارنده، عزیز رنگ زرد، برهان الدین مشهور به خلیفه برام، میرزاجان بینی حصاری، خلیفه اسماعیل، خلیفه خیر چاریکاری، خلیفه نظام برنج فروش، خلیفه تیمور، مظلوم جت، عیسی سماوارچی، افضل ده دانایی مشهور به افضل دیو، آغا محمد چاریکاری، سید امیر گلکار، میرزاگل شیوه کی وار، صفدر پغمانی، حسن لنداك، قاسم مشهور به بچهء چجوقصاب، قلندر سبز مسگر، محسن سبزی کار، تاج الدین، احسان شور بازاری، یوسف سیاه، گرگ کاه فروشی، امیر محمد ده افغانانی، صمد چای فروش، برات بچهء لانجهء گادیران، برات کتهء افشاری، سید توله و سید لالا. از پهلوانی های جالب این دوران یکی هم مسابقهء یوسف بچه و پهلوان برام (برهان الدین) است که در حضور امیر حبیب الله خان در باغ بگرامی صورت گرفت. یوسف بچه بالای خلیفه برام صدا کرد که من در روی خشت پخته همرایت کشتی می گیرم. آنوقت روی هر کاره را خشت پخته فرش کردند. هر دو پهلوان به زور آزمایی پرداختند. کشتی دو ساعت طول کشید ولی غالب و مغلوب معلوم نشد و کشتی برای فردا معطل شد. فردا باز دو ساعت دیگر کشتی گرفتند ولی باز هم مساوی ماندند. در روز سوم هم دو ساعت کوشش کردند ولی مساوی ماندند. آنگاه امیر هر دو را نزد خود خواسته و هدایت داد که باهم روبوسی کنند و برای هر دو یك یك طاقه چپن و یك یك لنگی انعام داد.

یکی دیگر از مسابقات جالب در سیاه سنگ میان یوسف سیاه و غلام حسین سقاً صورت گرفته بود. می گویند که بعد از چند لحظه تپ و تلاش غلام حسین پهلوان دوید و در دیوار هرکاره بالا شد و به حضور امیر حبیب الله خان عرض کرد: صاحب پنج پنجه ام بر آمده و من دیگر کشتی نمی گیرم. امیر خندید و گفت که گریز بودنه، مرغ و کبك را دیده بودم اما گریز پهلوان را حالا دیدم. بعد از آن غلام حسین را زنده گریز می گفتند. در عصر امانی هم پهلوانی رواج خوب داشت. بر علاوهء پهلوانانی که در عصر سراجیه بودند در این وقت پهلوانان مشهور دیگری هم سربلند کردند از جمله حسام الدین قندفروش، محمد عمر شاطر، سید احسان، گلاب بچهء مهراله قصاب و دیگران.

یکی از مسابقات جالب پهلوانی حضور امان الله خان جوره شدن هفت پهلوان افغانی با هفت پهلوان هندی است که در وقت جشن استرداد استقلال کشور در پغمان صورت گرفت.

وقتی اولین جوره پهلوانان به مسابقه پرداختند. پهلوان هندی تاب مقاومت نداشت. امان الله خان بابه قادر پهلوان را نزد خود خواسته و گفت: معلوم میشود که پهلوانان هندی مغلوب میشوند. چون آن ها مهمان میباشند، مغلوب شدن شان کار خوب نیست، بهتر است که شما در بین خود تان و آن ها میان خودشان کشتی بگیرند. به این ترتیب پهلوانان هندی درمیان خود شان به کشتی گیری نمایشی پرداختند و افغان ها میان خود شان.

از پهلوانان نامدار سال های قبل از مرحوم استاد نظام الدین، مرحوم رحیم بلال، مرحوم استاد سلیمان خیل، مرحوم خلیفه امیر جان، مرحوم استاد آصف، مرحوم استاد سخی، مرحوم حاجی احمد جان، مرحوم

فیض محمد، ابراهیم شش کبابی، اسمعیل، میاگل و مرحوم آصف کوهکن نام برده می توانیم. پهلوانانی که در سال های اخیر در مسابقات داخلی و خارجی خوب درخشیده اند و به مقام های قهرمانی رسیده اند عبارت اند از: پهلوان ابراهیم، نجف علی، حفیظ، لعل محمد، شریف الله، عبدالله پناه زاده، ظاهر، سلطان محمود نظر، عبدالعزیز، عبدالرشاد رحیمی، مرحوم صدیق زرگر، ناصر علی، علی داد، صدیق لوگری، روهینا نورستانی، تاج محمد، شجاع الدین، غلام دستگیر و غلام حیدر.

اکنون هم پهلوانی در کشور ما از ورزش های محبوب شمرده میشود و علاقه مندان زیاد دارد. در شهر کابل تعدادی از کلپ های پهلوانی فعال است و مسابقات آن وقتاً فوقتاً دایر می گردد.

نظر به معلومات ریاست کمیته ملی اولمپیک پهلوانان خوب این ها اند:

عبدالکریم، اکرام و عبدالله بیگ اعضای کلپ باغبان، عصمت الله، قاسم، حمیدالله، محمدآغا اعضای کلپ جوانان چمن، بشیر احمد، رفیع، فرید احمد، زرگی، محمد عالم، جان آغا، حبیب الرحمن، وزیر احمد و شعیب اعضای کلپ عارف شهید، محمدامین، احمدشاه، سید احمد ضیاء و غلام علی اعضای کلپ میوند، آغاجان و محمدانور اعضای کلپ امیری، حفیظ الله عضو کلپ پامیر و عبدالقادر عضو کلپ آریانا.

در کته گوری وزنی تیم ملی پهلوانی این ها شامل اند:

سید معصوم، سید داوود، میرداد، شیر جان، جمعه خان، بسم الله، اقبال احمد، منو چهر، محمد اشرف و محمد امین.

جمناستك

جمناستك هم یکی از رشته های دلچسپ و جالب ورزشی است که در جهان طرفداران زیاد دارد. این ورزش پس از جنگ دوم جهانی مورد توجه زیادقرار گرفته است.

جمناستك شامل بازی های مختلف ورزشی میباشد که مردها و زن ها به صورت جداگانه آنرا انجام میدهند. برای مردان این بازی ها در نظر گرفته شده است:

- دار حلقه که از زمین ٥٫٥٠ متر ارتفاع دارد.
- متوازی به بلندی ١٫٦٠ متر که فاصلهء دو چوب آن ٢٤ سانتی متر میباشد. طول متوازی ٣٫٥ متر میباشد.
- خرك به بلندی ١٫٣٥ متر طول رویهء خرك ١٫٦٣ متر میباشد.
- بارفیکس به ارتفاع ٢٫٥٥ متر.
- خرك حلقه به ارتفاع ١٫١٠ متر.
- حرکات زمینی شامل دوش، پرش، جمپ و بسیاری از حرکات دیگر که در روی زمین و بالای وسایل انجام میشود.

برای زنان این بازی ها تعیین گردیده است:

- متوازی نامتوازن، چوب موازنه و خرك به ارتفاعات مختلف و حرکات زمینی مخصوص.

در سپورت جمناستك به قهرمان هر دسته به شکل انفرادی مدال

تعلق میگیرد و تیم قهرمان هم معرفی میشود. جریان مسابقه توسط چار نفر داور و یا رفری کنترول میشود. برای انتخاب بازیکن قهرمان نظر هر چهار داور در نظر گرفته میشود. برای هر حرکت از صفر تا ده نمره داده میشود. هر تیم جمناستك دارای شش نفر عضو میباشد.

حد اکثر امتیاز برای مردان ٦٠٠ و برای زنان ٤٠٠ امتیاز است.

حرکات زمینی جمناستك به روی دوشك اسفنجی مربع شکل که اضلاع آن ١٢ متر است بر گزار میگردد وبرای زنان و مردان يك اندازه میباشد.

بـایسـکل رانـــی

بایسکل رانی یکی از رشته های دلچسپ و جالب ورزشی است. چون اکثر مردم برای رفع ضرورت های روزمرهء شان از بایسکل استفاده میکنند، لذا همه مردم با بایسکل و بایسکل رانی علاقه و آشنایی دارند. بایسکل رانی معمولی در اوایل قرن نزدهم میلادی به وجود آمد. ساختمان بایسکل های آن زمان مانند بایسکل های امروزی نبود. آن وقت عرادهء پیشروی بایسکل کلان و عرادهء عقبی آن کوچك بوده پایدل در تایر پیشروی قرار داشت و بایسکل زنجیر نداشت.

امروز تخنیك تولید بایسکل پیشرفت زیاد نموده و انواع و اقسام مختلف بایسکل ها به مارکیت عرضه شده است. بایسکل های که برای ورزش اختصاص دارند، دارای ساختمان خاص بوده و با سرعت زیاد حرکت میکنند.

مسابقات بایسکل رانی تحت مراقبت خاص و به فاصله های مختلف برگزار میشود. در مسابقهء بایسکل رانی روی جاده ها مسافهء ده کیلو متری انفرادی و یکصدکیلو متری تیمی اجرا میشود. تیم ایتالیا که متشکل از ٤ بایسکل سوار بود فاصلهء یکصد کیلو متری را در ظرف دوساعت و ١٤ دقیقه طی کرد و برای بار نخست در سال ١٩٦٠ع لقب قهرمانی بایسکل رانی را به خود اختصاص داد.

نوع دیگر بایسکل رانی عبارت از مسابقهء انفرادی است که به فاصلهء ١٧٥ تا ١٩٨ کیلومتر در روی جاده ها انجام میشود.

بایسکل رانی کراس در روی سرك، جنگل، چمن ، سواحل دریا و غیره صورت میگیرد. بایسکل رانی چند روزه در مسافه های بعید که طی آن در یك روز ناممکن میباشد، تنظیم میگردد. برای این منظور فاصلهء معینه را به چند مرحله تقسیم میکنند. ورزشکاران در هر روز یك مرحله را طی میکنند و کسی که از همه زود تر فاصله را طی کند قهرمان همان مسابقه شناخته میشود. در آخر مسابقه مجموع نمرات برنده را نشان میدهد.

اولین مسابقهء طویل بایسکل رانی به فاصلهء دو هزار کیلومتر بین شهر های وارسا، پراگ و برلین دایر شده بود که فاصلهء هر روزه از ۱۵۰ تا ۲۰۰ کیلو متر بود. بعضی اوقات مسابقات بایسکل رانی در داخل استدیوم ورزشی هم دایر میگردد. کسی که در مسابقهء بایسکل رانی اشتراك میکند. پیراهن آستین کوتاه و برزو و یا نیکر میپوشد. از کلاه و دستکش مخصوص نیز استفاده میشود.

در مسابقاتی که به روی جاده برگزار میشود، ورزشکاران حق دارند یك یا دوبوتل آب نوشیدنی هم با خود داشته باشند.

مسابقهء بایسکل رانی توسط یك نفر سرداور به کمك چندین نفر عمله برای آغاز مسابقه، حساب وقت، تشخیص قهرمانان، مساعدت های طبی، تخنیکی و ترافیکی اداره و رهبری میشود. قبل از آغاز مسابقه ورزشکاران حق دارند که بالای بایسکل خود سوار شوند و یا در وقت شروع مسابقه بالای بایسکل پرش نمایند.

اگر در جریان مسابقه بایسکل خراب شود، ورزش کار حق دارد که بایسکل خود را بردارد و یا آنرا کش کرده ببرد اما اجازه ندارد که از کمك کس دیگری استفاده کند. مگر آنکه خود را از جریان مسابقه برآمده حساب کند.

بایسکل سوار حق دارد که در جریان مسابقه غذا و یا آبی را که دست به دست برایش میرسد، نوش جان کند، آن ها حق ندارند که در جریان مسابقه یکدیگر خود را تیله و یا کش کنند و یا مزاحم یك دیگر خود شوند.

در مسابقاتی که در میدان های ورزشی دایر میشود نیز همین مقررات رعایت میگردد.

از مسابقات بزرگ و مشهور بایسکل رانی جهانی یکی دور فرانسه است که همه ساله دایر میگردد. هم چنان مسابقات دور ایتالیا، بریتانیا، اسپانیا، و غیره نیز برگزار میگردد و طی سال های اخیر در کشور های آسیایی هم مسابقات جالب بایسکل رانی دایر میشود.

بایسکل رانی در افغانستان

گرچه بایسکل از دیرباز به اینسو در افغانستان شناخته شده و گاهگاهی مسابقات سرعت بایسکل هم راه اندازی شده و بعضی اوقات از بایسکل رانی برای نمایشات مختلف سرکس هم کار گرفته شده، اما در سال های آغازین دههء شصت قرن حاضر هجری خورشیدی به این ورزش توجه زیاد مبذول گردید. نخستین کلپ ورزشی بایسکل رانی توسط جمعی از جوانان ورزشکار در سال ۱۳۶۱ هجری شمسی در کارتهء چهار کابل به نام کلپ صادق ایجاد شد.

از جملهء پر هیجان ترین مسابقات بایسکل رانی مسابقهء ده هزار متر سرعت از مقابل قصر دارالامان تا مدخل استدیوم ورزشی کابل بود که روز دهم اسد سال ۱۳۶۲ هجری خورشیدی به اشتراک بیش از ۲۵ ورزشکار صورت گرفت.

طی این مسابقه خواجه اسد الله زمری شبل عضو کلپ بایسکل رانی صادق با طی مسافهء ده کیلو متر در ظرف ۱۲ دقیقهٔ و ١٤ ثانیه هم به مقام قهرمانی دست یافت و هم ریکارد جدید منطقوی را قایم نمود. این بایسکل سوار قهرمان درست سیزده روز بعد از احراز مقام قهرمانی روز ۲۳ اسد همان سال هنگام تمرین ترور شده و به شهادت رسید. او بعد از مرگش به حیث ورزشکار ممتاز سال ۱۳٦۲هـ.ش شناخته شد.

بعد ازسال ۱۳۷۲هـ ش در افغانستان چند بار مسابقات بایسکل رانی تحت نام جام خواجه اسد الله شهید دایر شد که امیدوارم این رسم نیکو ادامه یابد و از مقام نخستین قهرمان بایسکل رانی افغانستان تجلیل به عمل آید.

اکنون هم ورزش بایسکل رانی در شهر کابل و ولایات کشور مورد پسند جوانان است و چهره های ممتاز این ورزش به شهادت کمیتهء ملی اولمپیك این ها اند:

اجمیر، یما، قیس، فرید الله، عین الدین، عبدالحکیم، امان الله، عبداللطیف، عبدالتواب، و محمد نذیر. سر حکم تیم ملی و رییس فدراسیون بایسکل رانـــی حاجی عبدالصادق، ترینر تیم جوانان خواجه عین الدین و حکم ملی بایسکل رانی محمد نذیر میباشند.

آبـــبـازی

آب بازی به حیث یك بازی سپورتی در قرن ۱۹ شروع و انواع مختلف آن در سال ۱۸۵۷ع در لندن به وجود آمد.

در آن مسابقات آببازی تیم هنگری قهرمان شـناختـه شـد. اساس آببازی آن وقت را برس تشکیل میداد و این طور آببازی در بـین باشنده گان امریکا بیشتر رواج داشت. در سال ۱۸۹۰ع اولین مسابقهء اروپایی برگزار شد و در سال ۱۸۹۶ع آببازی در پروگرام های المپیکی شامل گردید. در سال ۱۹۱۲ع در پروگرام بازی های المپیکی اولین مسابقهء زن ها صورت گرفت.

آببازی سپورتی:

شامل چند طرز و قرار ذیل میباشد:

- **براس به سینه:** آبباز روی آب به سینه قرار داشته، دست ها و پا ها به صورت جفت و در حرکت دوم پا ها و دست ها قات شده و در حرکت سوم دست ها و پا ها باز میگردد و بعداً دوباره به حالت اول آمده و حرکت را اجرا میکنند.
- **براس به تخته پشت:** در این طرز، حرکت مانندبراس به سینه بوده و تنها آبباز به تختهء پشت قرار میداشته باشد.
- **کرول به سینه:** در این طرز آبباز به سینه روی آب بوده و دست ها به صورت چرخ دو طرف حرکت کرده و پاها به سرعت بالا و پایین می رود. این طرز سریعترین طرز آب بازی است.

- **بیتر فلای (پروانه):** در این طرز آببازی پا ها مانند براس حرکت کرده و تنها دست ها مانند براس به جناح حرکت نمی کند بلکه به پایین حرکت میکند و اقسام آتی را در بر میگیرد:

- دلفین: این طرز از این سبب به نام دلفین یاد میگردد که حرکت آن مانند حرکت حیوان بحری دلفین صورت میگیرد، یعنی پا ها طور مستقیم به حالت جفت بالا و پایین حرکت میکند.

- **آببازی به پهلو:** در این طرز آبباز در بین آب به پهلو قرار داشته یکدست در آب و دست دیگربالای آب قرار دارد و پا ها مانند براس حرکت میکند که یك دفعه پا ها جمع میگردد و دفعهء دیگر باز میگردد.

- **ریلی بین آب:** این نوع آببازی مانند ریلی های خفیفه بوده اما در بین آب بدون چوب های ریلی. مسافهء ریلی ٤×٥٠، ٤×١٠٠ و ٤×٤٠٠ متر بوده و آبباز به صورت جداگانه مسافهء معین را طی نموده و در آخر وقت هر تیم تعیین میگردد.

- **آببازی کامپلیکس یا مجموعی:** آببازی است که یك نفر آبباز آببازی ریلی ٤×٤٠٠ متر را طوری اجرا میکند که در ١٠٠ متر اول به طرز بترفلای یا دلفین و در ١٠٠ متر دوم به طرز کرول و در ١٠٠ متر سوم براس به سینه و در صد متر چهارم کرول به سینه اجرا میگردد. البته آب باز تا زمانی از آب خارج شده نمی تواند که فاصلهء ٤٠٠ متر را به طرز های فوق الذکر اجرا نکند.

آببازی حیاتی:

آببازی حیاتی نیز اقسام مختلف دارد که طبق آن آبباز بدون استفاده از کدام وسیله بالای آب و زیر آب حرکت نموده و آببازی میکند.

نجات دادن غریق از آب:

غریق را میتوان به صورت های ذیل از آب نجات داد:

- به کمک آلهء مخصوص مانند کاك دایره وی، پوقانه ها، کارك رابری و غیره.

- بدون کمک آله ها یعنی آبباز خود را در بین آب انداخته و به طرز های مختلف غریق را از آب نجات میدهد. کمك هایی اولیه بعد از نجات دادن غریق از آب داده میشود. چون آب در بین شش های غریق داخل شده و ممکن است غریق بی حس بوده و از حرکت باز مانده باشد لازم است تا به صورت های ذیل به او کمك نمایند و آب را از شش هایش خارج نمایند:

- غریق را بالای زانو طوری قرار دهند که شکم غریق بالای زانو هایش قرار گرفته و شش های او به طرف پایین قرار داشته باشد.

- زمانیکه آب از شش او خارج شد تنفس مصنوعی داده شود.

البته تنفس مصنوعی به اقسام مختلف صورت می گیرد که مهم ترین و ساده ترین آن این است که غریق را به تختهء پشت روی زمین قرار دهیم چیزیی را زیر شانه هایش بگذاریم و دست هایش را به جناح دراز نماییم تا هوا داخل شش ها گردد و بعد دست ها را جمع نموده بالای قفس سینه آهسته آهسته فشار دهیم تا هوا خارج گردد.

آببازی واترپولو:

عبارت از بازی است که در بین آب با توپ صورت میگیرد.

توپی که در این بازی به کار برده میشود مانند توپ باسکتبال بوده محیط آن ٦٨- ٧١ سانتی متر و وزن آن ٤٠٠ تا ٥٠٠ گرام میباشد. میدان این بازی مستطیل شکل بوده دارای طول سی متر و

عرض بیست متر میباشد. طول گول سه متر و ارتفاع آن نود سانتی متر میباشد. تعداد بازیکنان هر تیم هفت نفر میباشد.(یك نفر گولکیپر، دو نفر بیك، دو نفر هاف بیك، و دو نفر سنتر فارورد) وقت بازی بیست دقیقه بوده نقطهء پنالتی آن ٤ متر میباشد.

دیف یا خیز ها:

خیز ها در آب از ارتفاعات ۱ متر، ۳ متر، ۷,۵ متر و ده متر صورت میگیرد. در ارتفاعات یك متر و سه متر تختهء جمپ قرار داشته و به ارتفاعات دیگر تختهء ضخیم و دمدار قرار داده میشود. نظر به ارتفاع سه متر عمق آب ۳,۵ متر و نظر به ارتفاع ۷,۵ متر عمق آب چهار متر و نظر به ارتفاع ده متر عمق آب ٤,۵ متر میباشد.

تختهء جمپ عبارت از تختهء دمداریست که یك انجام آن به پایهء دیف و انجام دیگر آن آزاد و به صورت دمدار میباشد. تختهء جمپ که به ارتفاع یك متر قرار داده میشود مخصوص تمرین و مسابقات میباشد که از این ارتفاع تنها نوآموزان و کودکان دیف میکنند. ارتفاعات بلند شامل مسابقات عمومی میباشد. طول تختهء جمپ در هر ارتفاعی که باشد سه متر و ضخامت آن ۷۵ تا ۸۰ سانتی متر میباشد و عرض دیف دو متر میباشد.

اتــلتـیـك خـفـیـفـه

اتلیك خفیـفه در انگلستـان ایجاد شده است. در سال ۱۸۳۷ع اولین مسابقهء اتلتیك خفیفه بین محصلین کالج شهر ریگ بی با دویدن در مسـافهء دو کیلو متر صورت گرفت. بعد از مدتی محصلین شهر اکسفورد، لندن و دیگر شهر های انگلستان مسابقه کردند که در پروگرام این مسـابقـات دویدن در مسـافـهء کوتاه، دویدن مـانع و انداخت اجسام علاوه شد.

درسال ۱۸۵۱ع در مسابقات اتلتیك خفیفه خیز دور و خیز بلند شامل شد. چندی بعد مسابقات اتلتیك خفیفه در دانشگاه های انگلستان عملی شد . بالاخره یك تعداد مـردم در کلپ های سپـورتی به سپـورت اتلتیك خفیفه مشغول شدند.

در سال ۱۸٦۵ع کلپ اتلتیـك خفیفه در شهر لندن تأسیس شد و سپورت اتلتیك شهرت یافت.

در سـال ۱۸۷۰ع اتلتـیـك خـفـیـفـه در فـرانسـه انکشـاف کـرد و مسابقات دوش در سال ۱۸۸۰ع صورت گرفت. در امریکا اتلتیك خفیفه در سال ۱۸٦۸ع به وجود آمد و کلپ اتلتیك خفیفهٔ نیویارك تأسیس شد. در المپیـای ۱۹۲۸ع در شهر امسـتـردام اولین مـسـابقات اتلتیـك خانم ها صورت گرفت.

در سال ۱۹۱۲ع فدراسیون بیـن المللی -آماتور- اتلتیـك خـفـیـفـه (I.A.A.F) تأسیس شد. مقصـد فدراسیـون تبدیل اساسنامه، قـانـون و مقررات مسابقات بین المللی و همکاری بین اعضا میباشد.

سپورت اتلتیك خفیفه شامل سه بخش میباشد: ۱- دوش ها ۲-خیز ها ۳-پرتاب ها و انداخت ها.

۱ - دوش ها:

دوش ها در مسافهء کوتاه، ۳۰۰متر، ٦۰۰ متر، ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، و ٤۰۰ متر.

- دوش ها در مسافهء متوسط، ۸۰۰ متر و ۱,٥۰۰ متر میباشد.

- دوش ها در مسافهء بعید، ۳,۰۰۰ متر، ٥,۰۰۰متر و ۱۰,۰۰۰متر میباشد.

- دوش های مانع: ۱۱۰ متر مانع، ۳۰۰ متر مانع و ٤۰۰ متر مانع میباشد.

- دویدن ماراتون (مارافون) ٤۲ کیلو متر و ۱۹٥ متر میباشد. (۱۹٥ , ٤۲ کیلو متر)

۲- خیز ها- خیز دور، خیز بلند، خیز سه قدم و خیز با نیزه یا طیاق.

۳- انداخت ها- انداخت گلوله، انداخت دسك، انداخت نیزه، انداخت همر.

انواع سپورت های اتلتیک خفیفه برای خانم ها:

۱- دوش ها در مسافهء کوتاه: ٦۰ متر، ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر.

۲- دوش ها در مسافهء متوسط: ٤۰۰ متر، ۸۰۰ متر.

۳- دوش مانع: دوش ۱۰۰ متر مانع.

٤- دوش ریلی: دویدن ۱۰۰×٤ متر ریلی و ٤۰۰×٤ متر ریلی.

٥- خیز ها: خیز دور، خیز بلند.

٦- انداخت ها: انداخت گلوله، انداخت دسك، انداخت نیزه.

خیز دور:

برای اجرای تمرینات و مسابقات خیز دور سرک دوش، تختهء خیز و حوض ریگ لازم است.

طول سرک دوش ٤۵ متر و عرض آن ۱,۲۵ متر میباشد.

تختهء خیز به طول ۱,۲۲ متر و عرض ۲۰ سانتی متر و ضخامت ده سانتی متر میباشد که از چوب ساخته شده و به مقابل عرض حوض ریگ به فاصلهء ۲ تا ۳ متر برابر به سطح زمین نصب میشود و هم روی تختهء خیز به رنگ سفید رنگ میشود.

خیز سه قدم:

برای اجرای خیز سه قدم نظر به کلاس های سپورت مین ها دو تختهء خیز لازم است که یکی از کنار عرض حوض ریگ به فاصلهء ۹ متر و دیگر آن به فاصلهء ۱۲ متر موازی به سرک دوش برابر به سطح زمین نصب میشود. فاصلهء بین این دو تختهء خیز ۲۵ سانتی متر میباشد. طول سرک دوش ٤۵ متر و عرض سرک دوش برای این دو تخته ۲,۷۵ متر میباشد.

طول حوض ریگ ٦ متر و عرض آن در صورتیکه دو تخته خیز باشد ٤,۲۵ متر میباشد. عمق حوض ریگ ۵۰ سانتی متر که در بین آن بورهء اره همراه ریگ برابر به سطح زمین انداخته میشود.

خیز بلند:

برای خیز بلند دو پایهء خیز لازم است که این پایه ها ثابت و یا متحرك میباشند. به ارتفاع ۲,۵۰ متر امکان گذاشتن سر انداز خیز را داشته باشد. فاصلهء بین پایه های خیز ۳,٦٦ متر و یا ٤,۰۲ متر میباشد. سر انداز برای خیز بلند از چوب و آهن به شکل سه رخه و یا دایروی میباشد که به قطر ۵ سانتی متر ساخته میشود. وزن سر انداز خیز از دو کیلوگرام زیاد نباشد، طول سر انداز ۳,۹۰متر تا ٤,۳۰ متر

میباشد. حوضی برای خیزبلند به طول ۶متر و عرض ۳ تا ٤ متر و به عمق ۵۰ سانتی متر ساخته میشود. در بین حوض خیز پارچه های را بر و پرلون های اسفنجی از سطح زمین به ارتفاع ۵۰ تا ۷۵ سانتی متر می اندازند و هم چنان ریگ همراه بوره ء اره نیز انداخته میشود.

سرك دویدن برای خیز بلند از ۱۵ متر کمتر نمی باشد.

خیز نیزه یا خیز طیاق:

برای خیز نیزه دو پایه ء خیز ضرور است که این پایه های خیز تقریباً به فاصله ء ۶۰ سانتی متر از کنار حوض خیز به طرف سرك دوش حرکت داده شود. پایه های خیز باید تابه ارتفاع ۵,۵۰ متر امکان گذاشتن سر انداز خیز را داشته باشد. فاصله بین پایه های خیز ۳,٦٦ و یا ٤,۳۰ متر میباشد. سر انداز برای خیز نیزه فلزی بوده به وزن ۲ کیلوگرام و طول آن ۳,۹۰ تا ٤,۳۰ متر میباشد.

حوض خیز برای خیزنیزه به طول ۵ متر و عرض ٤,۲۵ متر و یك متر بلند تر از زمین دوشك های پرلون و یاریگ همراه بوره ء اره انداخته میشود، طول سرك دویدن برای خیز نیزه ٤۵ متر و عرض آن ۱,۲۵ متر میباشد. یك صندوق چوبی برای اتکای نیزه در وقت خیز به مقابل وسط عرض حوض تقریباً به فاصله ء ده تا پانزده سانتی متر نصب شود، طول این ضدوق یك متر بوده و یك انجام آن طرف سرك دوش ۶۰ سانتی متر و انجام دیگر آن به طرف حوض خیز ۱۰ سانتی متر میباشد. هم چنان به سطح این صندوق چوبی یك ورق فلزی به طول ۵۰ سانتی و ضخامت ۲,۵ ملی متر گرفته میشود.

انداخت گلوله:

گلوله از فلز به شکل کروی ساخته میشود که برای مرد ها ۷ کیلو و ۲۵۷ گرام، برای جوان ها ٦ کیلوگرام و برای خانم ها ٤ کیلوگرام میباشد.

گلوله از یك دایره انداخته میشود که قطر این دایره دو متر و سیزده سانتی متر و پنج ملی میباشد شعاع آن ۱,۶ سانتی و ۷ ملی میباشد. زاویهء میدان انداخت گلوله ٤٥ درجه است.

انداخت دسک:

وزن دسك برای مردها ۲ کیلوگرام برای جوان ها ۱,۵ کیلوگرام و برای خانم ها یك کیلوگرام میباشد.

دسك از یك دایره انداخته میشود که قطر این دایره ۲ متر و ۵۰ سانتی متر و شعاع آن ۱,۲۵ متر میباشد.

انداخت همر:

همر عبارت از یك گلوله فلزی است که به یك زنجیر به طول ۱,۱۸ متر نصب بوده و در اخیر زنجیر یك دسته میداشته باشد.

وزن همر برای مرد ها ۷ کیلو و ۲۵۷ گرام و برای جوان ها ٦ کیلوگرام میباشد. همر از یك دایره انداخته میشود که قطر این دایره ۲ متر و ۱۳ سانتی و ۵ ملی میباشد. میدان انداخت همر مانند میدان انداخت دسك به زاویهء ٤٥ درجه ترسیم میشود و هم مانند میدان انداخت دسك به اطراف آن جالی سیمی به همان اندازه نصب میشود.

انداخت نیزه:

وزن نیزه برای ذکور ۸۰۰ گرام و طول آن ۲,٦۰ تا ۲,۷۰ متر و برای اناث وزن نیزه ٦۰۰ گرام طول ۲,۲۰ تا ۲,۳۰ متر میباشد. تآ ریکه در حصه مرکز ثقل نیزه پیچانیده شده به طول ۱۵ تا ۱٦ سانتی میباشد. قوس اول میدان انداخت نیزه به طول عمومی ۳۰ متر فاصله داشته باز هم نظر به کلاس سپورت مین ها فرق می کند و دیگر قوس های میدان انداخت نیزه ۵ متر از همدیگر فاصله دارند. طول سرك دوش میدان نیزه ۳۰-۳۵ متر و عرض آن ٤ متر میباشد.

دویدن مارافون (ماراتون):

دوش ماراتون به فاصلهء ٤٢ کیلومتر و ۱۹۵ متر میباشد و در مسابقات المپیایی شامل است. مارافون جایی است در یونان که تقریباً در ٤٠ کیلومتری شمال آتن پایتخت یونان واقع گردیده است. در سال ٤٢٠ق در ناحیهء مارافون جنگ شدید بین یونانی ها و فارس ها به وقوع پیوست با وجود آنکه تعداد عساکر فارس ها نسبت به عساکر یونانی ها خیل زیاد بودند یونانی ها ظفر به دست آوردند. ملتیاد سپه سالار یونانی خواست تا خبر خوش فتح جنگ را به آتن برساند و به این صورت (فیدنکس) یکی از افسران خود را که دوندهء خیلی خوب بود به آتن فرستاد تا خبر فتح را به یونانیان برساند. افسر نامبرده نظر به امر سپه سالار با دوش خود را به آتن رسانید و از بسکه نامبرده خسته و مانده شده بود تنها به آواز بلند گفت: خوش باشید ما ظفر یافتیم! بعد از گفتن این جمله بهٔ زمین افتاده و جان داد. بعد از مردن فیدنکس فاصله یی را که او طی نموده بود به یاد بود آن ظفر بزرگ که نصیب شان گردیده بود، در مسابقات خویش شامل ساختند.

چون جنگ در ناحیهء مارافون واقع شده بود و ظفر نیز در این ناحیه نصیب یونانی ها گردیده بود، بنابر آن نام دوش آن فاصله را ما را فون گذاشتنند. اولین مسابقهء دوش در سال ۱۸۹٦ع صورت گرفت.

طول مسابقه دوش مارافون در سال ۱۹۲۰ع به فاصلهء ٤٢ کیلومتر و ۱۹۵ متر تعیین گردید.

وزن بــــرداری

وزن برداری از جمله انواع سپورت های ثقیله به شمار میرود و سپورتی است که برای انکشاف قوای جسمانی خیلی مؤثر میباشد. وزن برداری را به نام سپورت اتلتیــــک نیز یاد مـــی کنند. این ورزش در گذشته ها با سایر سپورت ها مخــلوط بود ولی بعدها برای آن مقررات خاص ترتیب شد.

وزن برداری به حیث یك ورزش عمر درازی ندارد اما بلند کردن سنگ ها و اشیای سنگین از قدیم متد اول بوده است.

حدود یکصد سال قبل وزن برداری در کشور های سکند نویا، بالقـان، اروپای مرکزی و شرق دور مروج بوده و در سال ۱۸۹۶ع در ردیف سایر رشته های ورزشی قرار گرفت. در سال ۱۹۱٤ع فدراسیون بین المللی وزن برداری رسماً تشکیل گردید.

وزن برداری تا سال ۱۹٦۸ع در سه حرکت انجام می شد اما نظر به فیصلهء فدراسیون مربوط بعد از سال ۱۹۷۲ دو ضربه قبول شده است.

سالون وزن برداری یا اتاق تمرین این ورزش دارای ۱٦ متر طول و ۱۰ متر عرض بوده وسقف آن ٤ تا ۵ متر ارتفاع داشته باشد. تختهء وزن برداری به ابعاد ٤×٤ در یك سمت سالون قرار میداشته باشد.

برای تمرین و مسابقهء وزن برداری انواع میله های فلزی، تابه های فلزی مخصوص به وزن های مختلف ضرورت می باشد. هم چنان در کلپ وزن برداری باید زینهء جمناستکی، خرك، ریسمان، دمبل، هالترو سایر اشیای ضروری موجود باشد. وزن برداری در افغانستان از چندین سال به

این طرف رواج دارد. ورزشکاران وزن برداری ما از شهرت و اعتبار بین المللی بر خوردار گردیده اند. چنانچه دو نفر از حکمان ملی وزنه برداری کمیتهء ملی اولمپیك افغانستان استاد رحمت الله کارمند و استاد محمد اعظم کوهی از طرف فدراسیون بین المللی وزن برداری به صفت حکم بین المللی قبول شده و کارت های مخصوص حکمیت بین المللی برای شان اعطا شد. به این ترتیب این دو نفر ورزشکار افغان می توانند به اعتبار این کارت ها از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۰٤ع در مسابقات منطقوی، قاره وی و جهانی حکمیت نمایند.

ورزشکارانی که طی سال های اخیر در ورزش وزن برداری خوب درخشیده اند عبارت اند از: عبدالفاروق، احمد ولی و محمد طاهر از کلپ ابراهیم زاده، حبیب الله و مردان از کلپ محمد علی سلطانی، قابل یاد آوری است که ورزش وزن برداری بیشتر در کلپ های پرورش اندام صورت می گیرد. تعدادی از کلپ های ورزشی کابل در بخش پرورش اندام معرفی شده اند.

قهرمانان سال ۱۳۷۹ وزن برداری افغانستان این ها می باشند که به ترتیب نام شان مقام های اول، دوم و سوم را حایز شده اند:

- حبیب الله، غلام رسول ومیر همایون در کلاس ٥٦ کیلوگرام.
- رامین، امیر جان و محمد نسیم در کلاس ٦٢ کیلوگرام.
- محمد طاهر، محمد سبحان و سید عبدالرزاق در کلاس ٦٩ کیلوگرام.
- مردان، احمد ولی و احمد فرید در کلاس ۷۷ کیلوگرام.
- عبدالفاروق، میر محمد خالق و عصمت الله در کلاس ۸٥ کیلوگرام.
- فرهاد، پشتون و سیامك در کلاس ۹٤ کیلوگرام.
- فریدون در کلاس ۱۰٥ کیلوگرام اول.

بـــوكـــــس

ورزش بوكس يا مشت زنی مبارزه بين دو ورزشكار در داخل رينگ است. اين ورزش در دو گروه آماتور و حرفه يی با دستكش مخصوص بازی ميشود و در جهان طرفداران زياد دارد.

رينگ يا ميدان مسابقه معمولاً يك محل مربع شكل است كه با سه قطار ريسمان محدود شده ميباشد. رينگ يك متر از زمين بلند تر بوده و ارتفاع طناب های اطراف آن ۱,۳۰ متر می باشد. بوكسر ها در روز مسابقه وزن كشی شده و با هم جوره می شوند. برای آنكه بوكسر ها برای انجام مسابقه توانمندی لازم را داشته و به كدام تكليف مريضی مصاب نباشند، قبل از مسابقه و بعد از وزن كشی مورد معاينهء طبی قرار می گيرند.

مسابقهء بوكس در گذشته برای بزرگ سالان سه روند ۳ دقيقه يی و برای ميان سالان دو ميدان ۲ دقيقه يی يا يك ميدان سه دقيقه يی تعيين شده بود اما حالا اكثر مسابقات بوكس در پنج ميدان دو دقيقه يی بازی ميشود.

مبتديان می توانند در سه ميدان دو دقيقه يی مسابقه بدهند. در بين هر دو روند مسابقه يك دقيقه استراحت داده می شود.

بوكسر های حرفوی و سنگين وزن هم در روند های سه دقيقه يی مسابقه ميدهند و عموماً مسابقه های آنان به ۱۰-۱۲ تا ۱۵ روند می رسد.

مسابقهء بوکس می تواند با امتیاز به نفع یك ورزشکار پایان یابد یا به ضربهء فنی. اگر یك مشت زن در اثر ضربهء مشت حریف به زمین بیافتد و رفری تا ده شماره حساب کند و او از جایش برخاسته نتواند، بازی را باخته و می گویند او ناك اوت شده است.

جریان مسابقهء بوکس توسط یك نفر رفری در داخل رینگ وهیأت داور در پهلوی رینگ کنترول و نظارت می شود.

ضربه زدن از کمر به پایین، ضربه زدن به پشت سر، گردن، سر، پهلو و گرده ها ممنوع بوده و هم چنان با دست باز و مشت نا شده و با آرنج وسیلی زدن هم فول است.

ورزش بوکس در افغانستان مورد پسند و علاقهء مردم قرار دارد و در هر زمان تیم ها و کلپ های بوکسنگ در مرکز و ولایات فعال بوده است.

از چند تن از سابقه داران این ورزش و کسانی که برای انکشاف آن کوشیده و هر کدام در وزن خود قهرمان بوده نام میبریم:

عزیز احمد اختری رئیس فدراسیون بوکس، عزیز الله عزیزی، عبدالغفور رغبت، نجیب الله حسینی، شیر آقا عبدالسلام، قاری نثار احمد قاری زاده و محمد معروف رغبت.

اعضای تیم ملی بوکس افغانستان این ها اند:

سید روح الله، میرویس، سید هارون، عبدالله شکیب، احمد تمیم اختری، هدایت الله و حمید الله.

امید وارم برای ورزشکاران افغانی موقع مساعد گردد تا توانایی و استعداد خود را به جهانیان نشان داده و برای کشور خود افتخار کسب نمایند.

پـرورش انـدام

پرورش اندام یکی از رشتهٔ های محبوب سپورت به صورت انفرادی است که دارای فواید زیاد برای ورزشکار میباشد. پرورش یا زیبایی اندام در داخل کلپ و به کمك وسایل خاص تمرین میشود. این ورزش باعث تقویت وجود، رفع عیوب فزیکی بدن، رشد جسامت بدن، رفع کسالت و رفع ناراحتی های روانی می گردد.

کلپ ورزش زیبایی اندام با انواع وسایل مجهز میباشد. در این اواخر کوشیده شده که برای آسانی تمرین پرورش اندام ماشین های خاصی ایجاد گردد. این ماشین ها در اکثر کلپ ها موجود می باشد، اما وسایل اصلی زیبایی اندام عبارت اند از: دمبل، هالتر، فنر، متوازی و چوکی سپورتی.

برای اجرای این ورزش به یك تقسیم اوقات معین برای وقت و نوع تمرین، خوراك و خواب ضرورت جدی احساس می شود. در زیبایی اندام رُشد و برجسته سازی تمام عضلات بدن مورد نظر می باشد، نقاط بارز که به آن توجه بیشتر صورت می گیرد شامل عضلات بازو، سینه، شانه، پت، تختهء پشت، کمر و گردن میباشد.

مسابقات زیبایی اندام به مناسبت های مختلف دایر می گردد. یك مسابقهء پرورش اندام دارای این مراحل است: وزن کشی برای تعیین گروپ مسابقه دهنده گان، اندازه گیری اعضای ورزشکار توسط هیأت ژوری و درج مشخصات آن در پروتوکول و اجرای نمایشات یا فیگور ها در روی ستیژ در برابر تماشا گران و علاقه مندان زیبایی اندام.

در گذشته مسابقات زیبایی اندام با در نظر داشت قد ورزشکاران در سه کتگوری قد بلند، قد متوسط و قد کوتاه دایر می شد. اما در این اواخر این سیستم از میان رفته و گروپ های مسابقه دهنده از روی وزن بدن شان گروپ بندی می شوند.

پرورش اندام ورزش مورد علاقهء جوانان افغان بوده و تعداد زیادی به این ورزش می پردازند. برای بار نخست زیبایی اندام در سال های ٤٠ش در افغانستان رواج یافت و در جملهء اولین قهرمانان این رشته نام شمس الله شمس روی زبان هاست.

اکنون هم تعداد زیادی از کلپ های پرورش اندام در کشور ما وجود دارد و استادان ورزیده و تجربه کار مصروف رهنمایی جوانان می باشند.

از جمله استادان سابقه دار و کارکن در رشتهء ورزش پرورش اندام میتوان از فضل احمد، استاد مرزا، رحیم بره کی، استاد خواجه محمد غوث و عبدالله یعقوبی نام برد.

اعضای تیم ملی پرورش اندام افغانستان عبارتند از: عبدالواسع، عبدالبشیر، ولی محمد، کریم، صفی الله، وحید پاکزاد، محمد افضل، محمد یعقوب، غلام عمر و محمد داود.

به صفت چهره های ممتاز جوانان پرورش اندام این ها معرفی شده اند:

نور الهدا، حمید شیرباز، محمد یاسین، عبدالجمیل ومحمد شفیع.

تعدادی از کلپ های پرورش اندام و وزنه برداری در افغانستان را نام می بریم:

کلپ ورزشی ابراهیم زاده، کلپ ورزشی محمد علی سلطانی، کلپ ورزشی پوهنځی تعلیم و تربیه، کلپ ورزشی اشبال، کلپ ورزشی طلوع، کلپ ورزشی میوند و...

بخش سوم

جشـــن هـــای جهـــانی ورزش

بـازی های اولـمپـیك

اولمپـیك بزرگتـرین و کـهن ترین جنبش اجتـماعی انسان به شـمار میرود که هر چار سال یکبار در گوشه یی از جهان برگزار می شود. این بازی ها به یونان قدیم تعلق دارد. یونانی ها به الهه های متعدد اعتقاد داشتند که هر کدام مظهر یك نیـــرو و یا پدیدهء طبیعی یا انسانی به شمار میرفتند. از جـمله زیـــوس که خـــدای خدایان بود و بر همه فرمان می راند و هر کول که مـــظهر قدرت بـــشری و سرآمد همه انسان ها در ورزش و هنر بود.

هرکول با کمك و حمایت زیوس بعد از آنکه بساط حکومت اوجین حاکم ستمگر زمان را در هم ریخت برای یاد بود و بزرگداشت این پیروزی بازی های المپیك باستان را به صورت جشنواره یی یك روزه بر خرابه های کاخ اوجین در کوهپایه های اولمپیا بنیان نهاد.

نخستین بازی های اولمپیك در سال ۷۷۶ قبل از میلاد مسیح انجام گرفت و شامل اقسام دوش، چند مسابقهء تن به تن مانند بوکس و پهلوانی بود. بعد ها اسپ سواری و مسابقات پنجگانهء پرش، پرتاب

دسك، پرتاب نیزه و غیره به آن افزوده شد. بازی های اولمپیك باستان تا سال ٣٩٤ میلادی ادامه داشت. در این سال تیودوزیوس امپراطور روم ادامهء بازی ها را ممنوع اعلان کرد و دو سال بعد طی حمله یی که به یونان صورت گرفت، معبد بزرگ اولمپیکی و تأسیسات ورزشی به آتش کشیده شده و غارت گردیدند.

در مسابقات اولمپیك باستانی کسانی اشتراك ورزیده می توانستند که هیچ وقت به جرایم دروغ و دزدی محکوم نشده باشند. کم از کم سی روز تمرین نموده و به پیشگاه خدایان سوگند یاد کنند که تمام قوانین مسابقات را رعایت می نمایند.

برنده گان این بازی ها در میان مردم مقام ارجمندی را حاصل می کردند. آن ها را در حالیکه لباس های ارغوانی به تن و تاج اولمپیك را به سر می داشتند، به سواری عراده های که توسط ده اسپ سفید کشیده میشد، با استقبال هزاران نفر به شهر داخل می کردند. هنگام ورود برنده گان قسمتی از دیوار حصار شهر را می شگافتند تا قهرمانان از آن طریق به شهر داخل شوند. آن ها می گفتند: حصار واقعی شهر سینهء قهرمانان است.

قهرمانان اولمپیا مسکن رایگان و مجلل به دست میآوردند و از پرداخت مالیات معاف بودند. ورزشکاران در آغاز مسابقات این شعار را ادأ می کردند: قوی تر، بالاتر و تند تر.

بانی اولمپیك نوین، بارون پیردوکوبرتین (١٨٦٣- ١٩٣٧ ع) محقق و دانشمند فرانسوی است که هم زمان با کشف قسمت اعظم مجموعهء اولمپیك باستان و گرایش مردم به ورزش، فکر برگزاری بازی های اولمپیك در قالب نوین را مطرح نمود. با کوشش وی اولین دور

مسابقات اولمپیایی در سال ۱۸۹٦ ع و با شرکت ۲۸۵ نفر ورزشکار، دور از هر گونه مسایل نژادی، رنگ پوست مرام و نظریهء سیاسی، مذهبی و ملی در آتن برگزار شد.

از آنزمان تا حال غیر از دوران جنگ های اول و دوم جهانی، این مسابقات به صورت مرتب هر چار سال بعد در یك گوشه از جهان برگزار شده است. کوبرتین می گوید: چیزیکه در بازی های اولمپیك اهمیت دارد، مسابقه نه، بلکه آماده گی داشتن برای شرکت در مسابقه است. آماده گی جوانان برای زور آزمایی نمونه یی از زورمندی یك ملت است. فراموش نباید کرد که در زنده گی خوب جنگیدن و آماده گی داشتن برای نبرد خود از عوامل اصلی پیروزی است.

بیرق و نشان اولمپیک:

بیرق رسمی اولمپیك را دولت بلژیك در سال ۱۹۲۰ ع به کمیتهء بین المللی اولمپیا هدیه داد. این بیرق بعد از هر دوره از بازی های المپیك طور امانت به همان شهری داده میشود که آخرین مسابقات در آن صورت گرفته باشد.

حلقه هایی که با رنگ های مختلف در روی بیرق اولمپیك به نظر میرسد و نشان اولمپیك را می سازد. مظهر همکاری و اتحاد ورزشکاران قاره های کرهء زمین میباشد، حلقه ها به این رنگ ها است:

۱- حلقهء سیاه علامت قارهء افریقا.

۲- حلقهء زرد علامت قارهء آسیا.

۳- حلقهء سرخ علامت قارهء امریکا.

٤- حلقهء آبی علامت قارهء آسترالیا.

۵- حلقهء سبز علامت قارهء اروپا.

مشعل بازی های اولمپیک:

از آنجاییکه در قدیم درهنگام افتتاح بازی های اولمپیك یك شعلهء مقدس را به افتخار زیوس الههء بزرگ می افروختند، امروز هم با پیروی از آن شیوهء دیرینهء یونانی های قدیم قبل از شروع بازی ها مشعل را روشن می کنند.

هنگامی که در سال ۱۹۳۶ ع مسابقات اولمپیك در برلین برگزاری می شد. کمیتهء نماینده گان و رؤسای ورزشکاران به این فکر افتادند که مشعل اولمپیك را به شکل یك شمعدان طوری تنظیم نمایند که به مقابل هرگونه حوادث جوی مقاوم بوده و خاموش نشود، به این ترتیب اولین مشعل به شکل شمعدان ساخته شد. مراسم افروختن و حمل مشعل چنین بود:

چاشت یکی از روز های آفتابی سال ۱۹۳۶ ع در معبد زیوس در آتن یك پارچه چوب زیتون توسط اشعهء آفتاب شعله ور شده و در داخل یك شیشهء مدور که به شکل یك چراغ قدیمی ساخته شده بود، قرار داده شد. مشعل توسط یك کشیش پیر به دست یك جوان ورزشکار یونانی داده شد و او اولین قدم را برای حمل مشعل از یونان به برلین برداشت. برای حمل این مشعل حدود سه هزار دونده اشتراك ورزیدند. دونده ها در فاصله های معین مشعل را یکی به دیگری سپردند تا بالاخره بعد از عبور از شهرهای مختلف به وقت پیش بینی شده به برلین رسید. ورود این مشعل کنه حاوی یك شعلهء مقدس بود، بالای ورزشکاران و تماشاچیان تاثیر خاص داشت.

کمیتهء بین المللی اولمپیک:

برای تنظیم امور برگزاری مسابقات اولمپیك در سال ١٨٩٦ع کمیتهء بین المللی اولمپیك ایجاد شده که اولین رئیس آن کوبرتین بود. اهداف کمیته عبارت از تمویل ورزشکاران، تدویر مسابقات، رهنمایی و معاونت طرفداران سپورت، دریافت طریقه های بهتر برای انکشاف سپورت و ایجاد فضای دوستی و حسن تفاهم بین المللی می باشد.

وظایف کمیته عبارت از انتخاب محل، تصدیق برنامه ها، معین نمودن تعداد مشمولین، تبلیغات بازی ها و برگزار نمودن مسابقات اولمپیك می باشد.

مسابقات اولمپیک:

تا اکنون بیست و هفت دوره از بازی های اولمپیك انجام گرفته است که سال ها، محل برگزاری تعداد کشورهای اشتراك کننده و تعداد ورزشکاران آن از این قرار است:

اول، ١٨٩٦، آتن، ١٣ کشور با ٢٨٥ ورزشکار.

دوم، ١٩٠٠، پاریس، ٢٠ کشور با ١٠٦٦ ورزشکار.

سوم، ١٩٠٤، سن لویی، ١١ کشور با ٤٩٦ ورزشکار.

چهارم، ١٩٠٨، لندن، ٢٢ کشور با ٢٠٥٩ ورزشکار.

پنجم، ١٩١٢، استکهلم، ٢٨ کشور با ٢٥٤١ ورزشکار.

هفتم، ١٩٢٠، آنتورپ، ٢٩ کشور با ٢٦٥٦ ورزشکار.

هشتم، ١٩٢٤، پاریس، ٤٤ کشور با ٣٠٩٢ ورزشکار.

نهم، ١٩٢٨، امستردام، ٤٦ کشور با ٣٠١٥ ورزشکار.

دهم، ١٩٣٢، لوس آنجلس ٣٧ کشور با ١٤٠٨ ورزشکار.

یازدهم، ١٩٣٦، برلین، ٤٩ کشور با ٤٠٦٩ ورزشکار.

چهاردهم، ۱۹٤۸ ، لندن، ۵۹ کشور با ٤٤٦۸ ورزشکار.
پانزدهم، ۱۹۵۲ ، هلسنکی، ٦۹ کشور با ۵۸٦۷ ورزشکار.
شانزدهم، ۱۹۵٦ ، ملبورن، ٦۷ کشور با ۳۱۸٤ ورزشکار.
هفدهم، ۱۹٦۰ ، روم، ۸٤ کشور با ۵۳۹٦ ورزشکار.
هجدهم، ۱۹٦٤ ، توکیو، ۹٤ کشور با ۵۵٦۵ ورزشکار.
نزدهم، ۱۹٦۸ ، مکسیکو، ۱۰۹ کشور با ٦۰۸۲ ورزشکار.
بیستم، ۱۹۷۲ ، میونیخ، ۱۲۱ کشور با ۸۵۰۰ ورزشکار.
بیست ویکم، ۱۹۷٦ ، مونتریال، ۸۹ کشور با ۹۵٦٤ ورزشکار.
بیست ودوم، ۱۹۸۰ ، مسکو، ۸۱ کشور با ۵۲۲٦ ورزشکار.
بیست وسوم، ۱۹۸٤ ، لوس آنجلس، ۱٤۰ کشور با ۷۷۸٤ ورزشکار.
بیست وچهارم، ۱۹۸۸ ، سیول، ۱٦۱ کشور با ۱۳٦۷٤ ورزشکار.
بیست وپنجم، ۱۹۹۲ ، بارسلونا ، ۱٦۵ کشور با ۱٤۳۹۲ ورزشکار.
بیست وششم، ۱۹۹٦ ، اتلانتا ، ۱۹۷ کشور با ۱۷٦۵ ورزشکار.
بیست وهفتم، ۲۰۰۰ ، سدنی، ۲۰۰ کشور با ۲۳٦۷ ورزشکار.

یادداشت: بازی های اولمپیک ۱۹۱٦ برلین، ۱۹٤۰ توکیو و ۱۹٤٤ لندن به سبب جنگ های اول و دوم جهانی برگزار نشد.

جام جهانی فتبال

مسابقات جام جهانی فتبال پس از بازی های اولمپیك، بزرگترین جشن ورزشی در جهان است. مسابقات جام جهانی فتبال در سال ۱۹۳۰ع به ابتکار ژول ریمهء فرانسوی آغاز شد.

اولین مسابقهء آن هنگام تجلیل از جشن استقلال یورگوای در آن کشور دایر گردید که کشور میزبان به مقام قهرمانی رسید.

اولین جام «کپ» جهانی فتبال که توسط ژول ریمه پرداخته شده بود، در سال ۱۹۷۰ع بعد از قهرمانی سه مرتبه یی برازیل برای همیشه به آن کشور تعلق گرفت و فیفا جام دیگری آماده کرد که از طلای خالص ساخته شده است.

هر کشوری که در مسابقات جام جهانی قتبال به سکوی قهرمانی تکیه زند، جام جهانی برای مدت چار سال در اختیارش قرار می گیرد و با آغاز دور بعدی مسابقات آن جام به فیفا سپرده می شود تا طی مراسم اختتامی مسابقات به قهرمان تازه محول گردد. اگر تیم یك کشور سه مرتبه به مقام قهرمان برسد، جام جهانی فتبال برای همیشه برایش تعلق می گیرد و برای مسابقات آینده جام دیگری ساخته و پرداخته میشود.

مسابقات جام جهانی فتبال هر چهار سال بعد در یکی از کشور های جهان دایر می شود که آخرین مسابقات آن در سال ۱۹۹۸ع ۱۳۷۷ هـ ش در کشور فرانسه برگزار شده بود.

باید گفت که در اثر جنگ جهانی دوم و مشکلات ناشی از آن از سال ۱۹۳۸ تا ۱۹۵۰ع مسابقات جهانی فتبال دایر نگردید.

مسابقات جام جهانی فتبال از آغاز تا اکنون به این ترتیب دایر شده است:

شماره	سال	محل برگزاری	قهرمان
اول	۱۹۳۰	مونتی یدو	یوروکوای
دوم	۱۹۳٤	روم	ایتالیا
سوم	۱۹۳۸	پاریس	ایتالیا
چهارم	۱۹۵۰	برازیل	یوروگوای
پنجم	۱۹۵٤	زوریخ	آلمان غرب
ششم	۱۹۵۸	ستاکهلم	برازیل
هفتم	۱۹٦۲	سنتیاگو	برازیل
هشتم	۱۹٦٦	لندن	انگلستان
نهم	۱۹۷۰	مکسیکو	برازیل
دهم	۱۹۷٤	مونیشن	آلمان غرب
یازدهم	۱۹۷۸	ارجنتاین	ارجنتاین
دوازدهم	۱۹۸۲	مادرید	ایتالیا
سیزدهم	۱۹۸٦	مکسیکو	ارجنتاین
چهاردهم	۱۹۹۰	آلمان	آلمان
- پانزدهم	۱۹۹٤	امریکا	برازیل
شانزدهم	۱۹۹۸	فرانسه	فرانسه

قرار است که هفده همین مسابقات جام جهانی فتبال در سال ۲۰۰۲ع در جاپان برگزار گردد.

فدراسیون ها و اتحادیه های بین المللی ورزشی

- F.I.F.A Federation International de Football Association.

- فدراسیون بین المللی فتبال.

- F. I.V.B Federation International de Vollyball.

- فدراسیون بین المللی والیبال.

- I.H.F Federation Internatiohal de Hand ball.

- فدراسیون بین المللی هندبال.

- F.I.B.A Fedration International de Basket-ball Amateur.

.- فدراسیون بین المللی باسکتبال آماتور.

- I.T.F Federation International de Tennis.

فدراسیون بین المللی تینس.

- F.I.H Federation International de Hockey.

- فدراسیون بین المللی هاکی.

- I.T.T.F Federation International de Tennis de Table.

- فدراسیون بین المللی پنگ پانگ.

- I.B.F Federation International de Badmenton.

- فدراسیون بین المللی بدمنتون.

- I.B.A Federation International de Base-ball.

- اتحادیهء بین المللی بیس بال.

- F.I.L.A Federation International de Lutes Associees.

- فدراسیون جهانی پهلوانی.

- U.C.I Union Cycliste- International.

- اتحادیهء بین المللی بایسکل رانی.

- A.I.B.A Association International de Boxe Amateur.

- انجمن جهانی بوکس آماتور.

- W.I.F Federation Mondial de Tackwondo.

- فدراسیون جهانی تکواندو.

- F.I.N.A. Federation International de Natation.

- فدراسیون بین المللی آببازی.

- I.W.F Federation International de Halterophililie

- فدراسیون بین المللی وزنه برداری.

- F.I.G Federation International de Gymnastique.

- فدراسیون بین المللی جمناستك.

- F.I.E Federation International de Escrime.

- فدراسیون بین المللی شمشیربازی.

- I.A.A.F Federation International de Athletisme Amateur.

- فدراسیون بین المللی اتلتیك آماتور

- U.T.T Union International de Tir.

- اتحادیهء بین المللی نشان زنی.

- F.I.T.A Federation International de Tir all Arc.

- فدراسیون بین المللی تیراندازی.

- U.I.P.M Union International de Pentahlon Moderne.

- اتحادیهء بین المللی مجموع پنج ورزش (پهلوانی، دوش، خیز، انداخت گلوله و نیزه اندازی.)

_ F.I.C Federation International de Canot.

- فدراسیون بین المللی قایق رانی.

- F.I.S.A Federation International des Societes d ' Aviron.

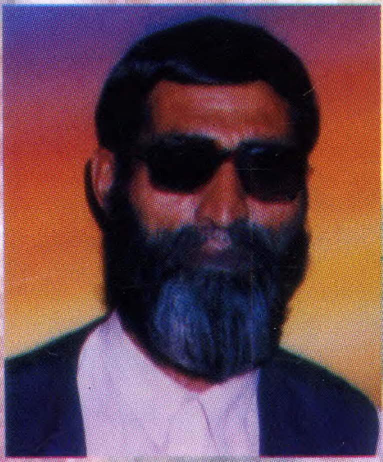
- فدراسیون بین المللی قایق رانی با پارو.

- I.Y.R.V Union International de Regates a voile.

- اتحادیهء بین المللی کشتی رانی با قایق های بادبان دار.

کتابخانه های سیار اریک این کتاب ها را منتشر کرده است:

۱- د افغانستان عمومی جغرافیه
۲- جغرافیای عمومی افغانستان
۳- د افغانستان تاریخي ودانۍ
٤- بناهای تاریخی افغانستان
۵- د افغانستان محلی خواړه
٦- ورزشهای محلی افغانستان
۷- سپینه کوتره
۸- کمان طلایی
۹- زده کړو چې ورزده کړو!
۱۰- بیا موزیم تا بیاموزانیم!
۱۱- په افغانستان کې د چاپیریال ساتنه
۱۲- حفاظت محیط زیست در افغانستان
۱۳- په افغانستان کې د بوزغلیو او باغونو جوړونه او روزنه
۱٤- تربیه و تهیه، بُزق و باغها در افغانستان
۱۵- د تمدن سوغات
۱٦- ارمغان تمدن
۱۷- زلزله در افغانستان
۱۸- په افغانستان کې زلزلې
۱۹- معیوبین و جامعه
۲۰- معیوبین او ټولنه
۲۱- د افغانستان لنډکی تاریخ
۲۲- تاریخ فشرده، افغانستان
۲۳- د چرگانو ساتنه او پالنه
۲٤- مرغداری
۲۵- دنیای کودک
۲٦- د ماشوم نړی
۲۷- نگاهی بر اوضاع اقتصادی افغانستان
۲۸- د افغانستان اقتصادی حالت ته یوه کتنه
۲۹- د شاتو مچیو روزنه
۳۰- زنبور داری
۳۱- د افغانستان مشاهیر
۳۲- مشاهیر افغانستان
۳۳- د افغانستان کلک پوستي میوې
۳٤- میوه های سخت پوست افغانستان
۳۵- جغرافیاي ولایات افغانستان
۳٦- د افغانستان د ولایتونو جغرافیه
۳۷- تکنالوژی بایوگاز
۳۸- د بایوگاز تکنالوژي
۳۹- پُرخوری یا خود خوری
٤۰- ډیر خوراکی
٤۱- بازی های عامیانهٔ اطفال
٤۲- د ماشومانو ولسي لوبې
٤۳-٤٤- لندی ها
٤۵- رهنمای تشخیص وتداوی امراض چشم، گوش، گلو وبینی
٤٦- دسترگو، غوږ، ستوني او پزې ناروغیو د تشخیص او درملنی لارښود.
٤۷- سرگرمی با تجربه های علمی
٤۸- په عملي تجربو سره وخت تیرول
٤۹- په افغانستان کې کاني زیرمې
۵۰- ذخایر معدنی افغانستان
۵۱- اساسات ماهی پروری
۵۲- د کبانو د روزلو لارښونې
۵۳- اوبه د ژوند سرچینه
۵٤- آب سر چشمه، حیات
۵۵- تدبیر منزل
۵٦- د کور سمبالښت
۵۷- سبزی ها
۵۸- سابه
۵۹- د افغانستان مشاهیر (دویم ټوک)
٦۰- مشاهیر افغانستان (جلد دوم)
٦۱- توصیه های مفید برای انکشاف باغداری در افغانستان
٦۲- په افغانستان کې د باغونو د پرمختگ په هکله گټورې لارښونې
٦۳- شاهراه های افغانستان
٦٤- د افغانستان لوي لارې



زنده گی نامهء مختصر نویسنده

سید مؤمن ساداتی فرزند حاجی سیدیحیی متولد ۱۳۲۹هجری خورشیدی ۱۹۵۰ع درقریهء ده یحیی ولسوالی ده سبز ولایت کابل.

تحصیلات:

مکتب ابتداییهء ده یحیی ، لیسهء عالی استقلال، انستیتوت تربیت بدنی و رشتهء اداره و صنعت فاکولتهء اقتصاد پوهنتون کابل

وظایف:

معلم تربیت بدنی در لیسهء عالی استقلال کابل، عضو فنی و مسلکی سپورت در ریاست تربیت بدنی وزارت تعلیم و تربیه، همکار برنامه های ورزشی تلویزیون، در دورهء خدمت عسکری آمر سپورت گارد ریاست جمهوری، کارمند موسسه Solidaritee و فعلاً معلم تربیت بدنی وسپورت درلیسهء فرانکو-افغان پشاور.

سفرهای خارجی:

غرض اکمال معلومات، اشتراک در کورسها و سیمینار های ورزشی و مسابقات سپورتی به کشور های ایران، چکوسلواکیا، منگولیا، هنگری و شوروی سابق سفر نموده است.

از سلسله نشریات کتابخانه هاي سیار اریک

نمبر مسلسل ۶۵